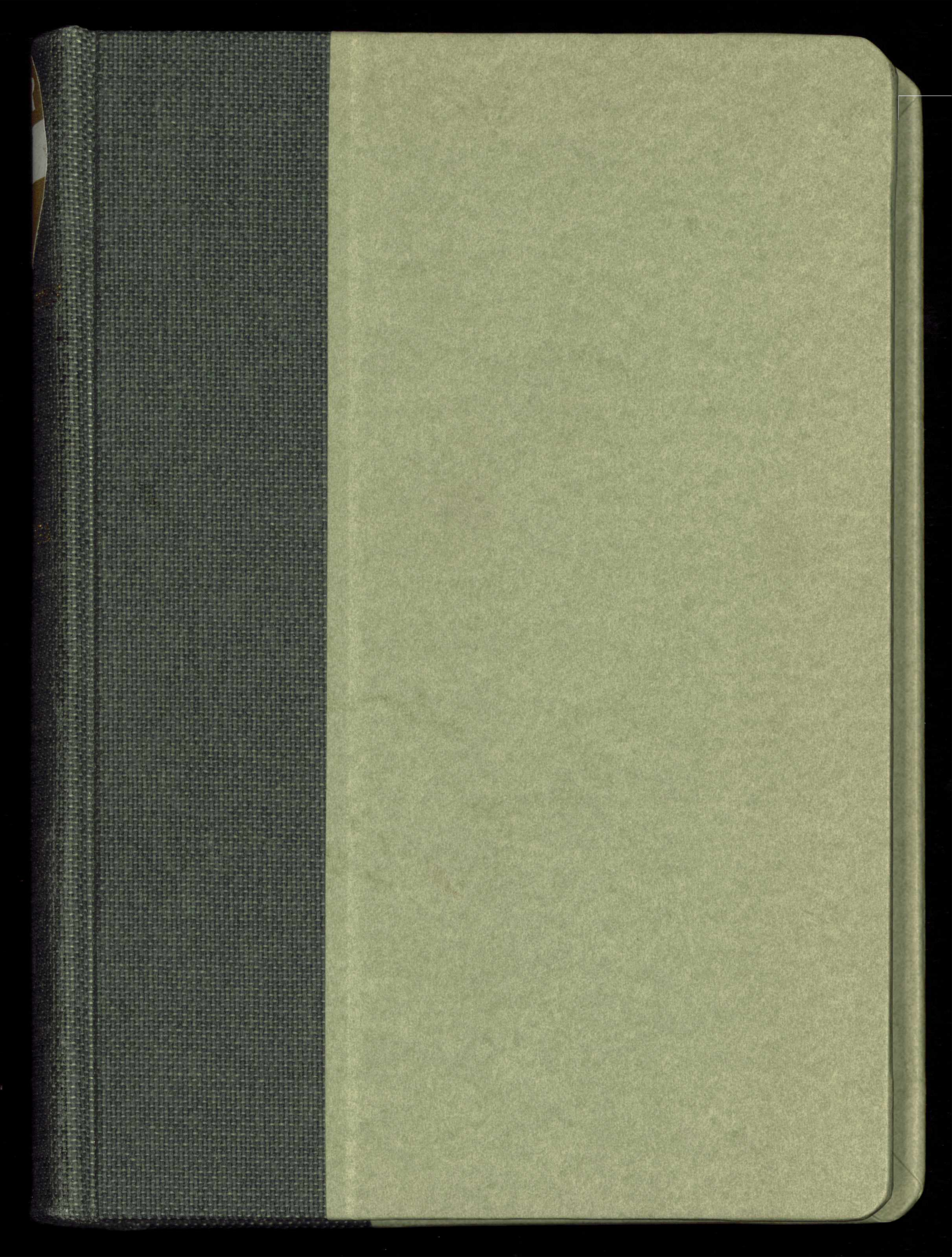
D.-A. COURMES

—

TRAITÉ
DE
RAJA YOGA





D. A. COURMES

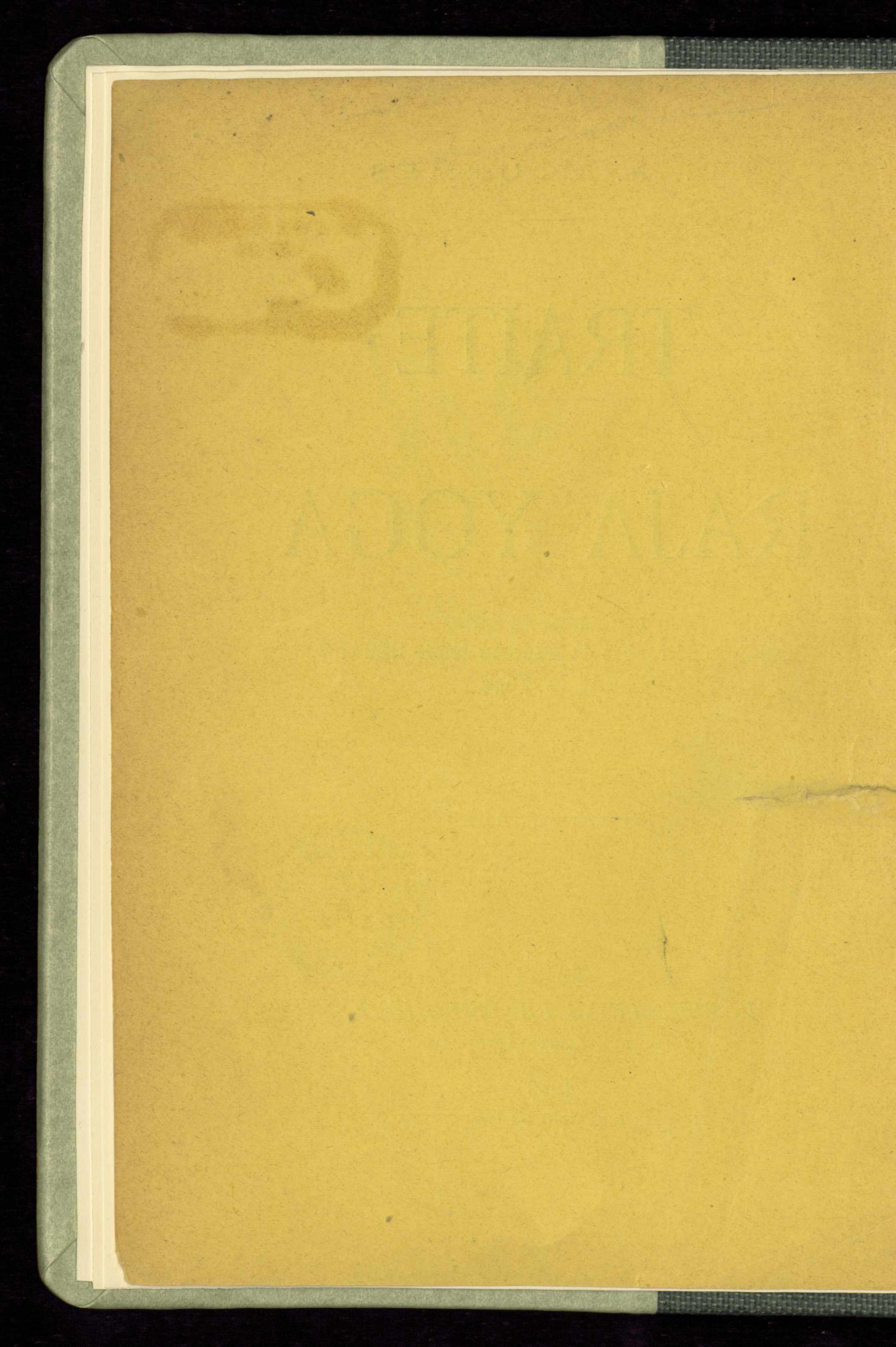
TRAITÉ
de
RAJA YOGA

contenant en outre
trois conférences de Madame Annie BESANT
sur la Yoga



PARIS
PUBLICATIONS THÉOSOPHIQUES
10, RUE SAINT-LAZARE, 10

1913



Traité de Raja Yoga



OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

Traduction française du Catéchisme Bouddhiste de H. S. Olcott, (1883 et 1905) . . . . 1 fr. 50

Questionnaire théosophique élémentaire, (1897), 1 fr. *épuisé.*

La Bhagavad Gita, *Chant du Seigneur,* fond de la version Annie Besant, en français . . . . . 2 fr. »»

Revue théosophique française, le Lotus bleu, le volume . . . . 12 fr. »»

La traduction française de la **Doctrine Secrète** de H. P. B, est insérée dans les quinze volumes de la Revue compris entre le VIIe et le XXIe ; elle est éditée aussi en six volumes spéciaux. Prix, chacun. . . . . . 8 fr. »»

D. A. COURMES

TRAITÉ
de
RAJA YOGA

contenant en outre
trois conférences de Madame Annie BESANT
sur la Yoga



PARIS
PUBLICATIONS THÉOSOPHIQUES
10, RUE SAINT-LAZARE, 10

1913

AVANT-PROPOS

—

L'occultisme, d'après H. P. Blavatsky, *est l'étude du mental divin dans la nature.* Dans cette définition, le mental divin spécifie les parties de la nature qui ressortissent généralement de l'ordre mental et la donnée théosophique montre que c'est la partie médiane de la *nature intégrale.* Cette partie-là domine d'ailleurs aussi les éléments inférieurs — c'est-à-dire ceux d'ordre émotionnel dit astral et d'ordre physique ; l'homme qui connaît le plan mental, a dès lors forcément passé par les mondes précédents. Les éléments d'ordre physique sont toutefois seuls à la portée *immédiate* de l'homme ordinaire actuel ; tous les autres sont donc *superphysiques* et constituent le domaine véritable ou proprement dit de l'occultisme.

Pour connaître l'occultisme il faut pouvoir le pénétrer, *communier à lui ;* or, la constitution inté-

grale de l'homme comprend des éléments de chacun des ordres de la nature et il y a moyen d'établir la communion susdite requise ; c'est précisément l'objet de la Yoga.

La Raja Yoga est la méthode rationnelle d'entraînement qui réalise sûrement l'objet précité : elle a été formulée par des Sages du plus lointain passé, des Sages de l'époque où l'homme était providentiellement aidé par des êtres très avancés provenant d'une évolution antérieure. L'Orient où résidaient ces Sages a conservé cette méthode que l'Occident n'a pas encore trouvée de lui-même ; il convient donc, à notre époque d'efflorescence générale de la science de l'âme en nos pays, de profiter des ressources ménagées par nos devanciers pour nous assimiler plus tôt ce qu'ils ont appris en cette matière, quitte à perfectionner ultérieurement ce que les traits de cette science pourraient avoir de suranné. C'est pourquoi le monde théosophique, si porté à la culture intensive de la Sagesse antique, a mis la Raja Yoga au nombre de ses sujets d'étude et la présente pour ce qu'elle est effectivement — à savoir la *méthode rationnelle de développer en toute sûreté les pouvoirs latents de l'homme*. On sait que c'est là le troisième but ou objet de la Société théosophique, objet facultatif d'ailleurs mais éminemment intéressant et utile.

Cette méthode consiste essentiellement à déve-

lopper au nécessaire les capacités du mental de l'étudiant, autrement dit sa conscience propre, jusqu'à ce qu'elle soit adéquate au milieu en question, le monde mental, et que les vibrations diverses de celui-ci trouvent réponse dans celle-là, ce qui amène la perception d'abord, puis la possibilité d'action. Ainsi l'étude de la Raja Yoga poursuivie *avec persévérance* et en bonnes conditions aboutit plus ou moins rapidement, selon le cas (1), à introduire certainement et sans dangers dans le domaine même du véritable Occultisme.

Le travail que nous présentons ici au public de langue française est le simple essai d'un théosophe de quelque ancienneté qui a conjointement fait état de plusieurs traités Anglo-Hindous sur la matière, en les interprétant à l'aide de ses connaissances théosophiques. Nous avons utilisé, dans les *Considéra-*

(1) Assurément il y faut, en général, plus d'une vie — à partir même du moment où l'on commence à cultiver la Yoga. Tout dépend, en outre, de la due application des règles et des conditions dans lesquelles on se trouve personnellement *au point de vue évolutif*. Mais rien de ce qu'on fait de bien n'est jamais perdu, en ce sujet comme en tout autre. En matière de Yoga, les naissances suivantes remettent le bon candidat Yogui en bonne position et assurent l'arrivée au port béni. C'est ce que dit explicitement la grande parole de la *Bhagavad Gita* en son Chapitre VI, versets 37 à 43 (Version d'Annie Besant plutôt que celle d'Emile Burnouf qui est moins explicite et précise).

tions générales, partie des conférences du défunt Swami Vivethananda avant même qu'elles fussent publiées en français ; mais, pour les *Aphorismes de Patanjali* qui sont la partie principale et majeure de ce travail, nous nous sommes référé davantage aux ouvrages de Drivedi Manilal Nabhubai et de Ganganatha Gha — nous n'avions évidemment pas la prétention d'inventer la Raja Yoga ; ces deux auteurs-là sont d'ailleurs plus dans la note théosophique que le précédent.

Mme Besant, dans l'*Avant-propos* de son *Introduction à la Yoga*, livre qui est une excellente entrée en matière de tout traité sur la Yoga, a annoncé dès 1907 qu'elle le ferait suivre d'une version occidentale des *Sutras de Patanjali*, avec commentaires ; mais ses grosses occupations présidentielles semblent l'en avoir jusqu'ici empêchée, sans quoi il n'y aurait eu rien de mieux à faire que de traduire son travail — comme il a déjà été fait de la dite *Introduction*. Nous donnons toutefois en *Appendice* le texte *in-extenso* de trois conférences de Mme Besant sur ce sujet même ; ce sera le joyau de ce livre. En attendant davantage, notre essai pourra permettre à l'étudiant français d'ébaucher vraiment la question de la Yoga.

Il y a, dans les *Aphorismes de Patanjali*, notamment, d'assez nombreux termes sanskrits donnés à des états spéciaux du mental humain ; c'était natu-

rel et même obligatoire pour les auteurs anciens qui avaient discerné occultement ces états-là, de même que pour la science du jour, quand elle développe une partie nouvelle de son domaine, celle de l'électricité, par exemple, où il lui faut créer des néologismes qui constituent une terminologie spéciale, mais qui ont l'avantage de spécifier simplement des éléments souvent complexes. Le monde actuel a admis ce dernier fait, il eut été enfantin de protester ; il est tout aussi indiqué de procéder de même pour des reconstitutions du savoir ancien. Le Sanskrit, mère de nos langues occidentales, est d'ailleurs mieux qualifié que tout autre idiome à ce sujet ; il n'y a donc qu'à accepter l'inévitable sans l'exagérer, bien entendu.

Un dernier mot pour prévenir des méprises involontaires ou non. La Yoga est une méthode de développement du mental humain qui permet d'accéder aux hauteurs mêmes de la nature dans les (trois) mondes — physique, astral et mental. Mais cela n'est pas suffisant pour réaliser la vraie spiritualité, pas plus que l'intellectualité ordinaire n'assure la moralité. La suite nécessaire du progrès humain est indiquée dans les livres théosophiques intitulés *Le Sentier du Disciple* et *Vers l'Initiation*, par Annie Besant.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

—

Toute connaissance humaine exacte est basée sur l'expérience ou l'observation. Les religions vécues n'ont pas échappé à cette formule parce que les fondateurs n'ont émis que ce qu'ils avaient *eux-mêmes* éprouvé, sans quoi ils n'auraient été que des imposteurs et ils n'auraient rien fondé de durable. Ainsi Krishna, Bouddha, le Christ, Mahomet même ont éprouvé ce qu'ils ont dit, et l'étendue ainsi que la profondeur de ce qu'ils ont émis témoignent de la hauteur de leurs statures respectives.

La science de la Yoga ayant été admise par les plus hauts des fondateurs de religions, on peut la tenir pour positive et certaine ; c'est la méthode théorique et pratique d'arriver à connaître et vivre les principes les plus élevés de l'*être humain* dans leur exactitude relative, et ainsi la Vérité aussi grande que possible, eu égard au degré propre

d'avancement que l'on possède. Le mot sanskrit *Yoga* veut dire *Union* ; en l'espèce, on tend à appliquer cette union à Dieu considéré comme la source de toutes les potentialités. La Yoga est ainsi l'union à Dieu, et sa réalisation *tend* à faire communier aux potentialités divines. Celles-ci d'ailleurs comprennent tout, mais si on ne considère que la partie la plus haute des choses auxquelles on puisse atteindre, on réalisera encore une communion très élevée, une vraie communion royale, ce que les Sages du passé ont spécifié de *Raja Yoga*, royale Yoga, par opposition avec une communion moins élevée, quel que soit son degré, à laquelle est laissé le nom de *Hatha Yoga*. La théosophie ne fait état que de la Raja Yoga.

La science de la Raja Yoga donne précisément à l'homme les moyens d'observer les états internes de l'être par l'usage du mental qui est actuellement son instrument le plus élevé. Les pouvoirs du mental sont comme des rayons lumineux qui, par leur concentration, peuvent tout éclairer. L'observation est, en fait, la seule source de connaissance que nous ayons. Nous en usons déjà pour les choses physiques ; nous pouvons et devons faire de même pour les choses internes, superphysiques. C'est seulement plus difficile. Une partie de la difficulté réside toutefois dans le défaut d'habitude, parce que nous n'avons été élevés jusqu'ici que dans la pra-

tique de l'observation physique ; l'observation interne est donc une autre habitude à prendre à un âge où nous sommes plus forts sans doute, mais moins flexibles aussi.

La connaissance intégrale ou au moins plus étendue qui est acquise par l'application ainsi définie est un avantage par elle-même et par les satisfactions qu'elle donne ; elle permet, en effet, de se rendre compte de la source de la misère humaine et des moyens de la supprimer.

*
* *

La concentration mentale est le seul moyen d'acquérir, d'atteindre humainement la connaissance parce qu'elle fait communier le mental avec le sujet à connaître, que ce mental devient ainsi ce sujet ou adéquat à lui et qu'ainsi le soi percipient et le soi conscient connaissent le sujet en essence et en réalité. La nature communique tous les secrets à qui sait frapper à sa porte, et *ce coup frappé n'est autre chose que la concentration mentale.*

L'étude ou la culture de la Raja Yoga ne nécessite pas de foi préalable, mais la bonne application des règles issues de l'expérience ; elle nécessite aussi de la pratique et du temps. La plus grande partie de cette pratique est d'ordre mental, bien qu'elle comprenne quelques points physiques, d'autant plus qu'il y a influence réciproque ou correspondance

entre le physique et le mental, influence en fait plus grande qu'il ne conviendrait par suite des errements défectueux du passé, influence que l'un des premiers effets de la culture spéciale sera précisément de réduire.

* * *

D'après la Raja Yoga, le monde extérieur n'est que la forme plus grossière du monde intérieur. Le monde plus subtil est en quelque sorte la cause dont le monde plus grossier est l'effet. Il en est de même des forces internes et externes ; l'homme qui est parvenu à diriger les premières peut soumettre la nature extérieure à sa volonté. La Raja Yoga peut mener à la maîtrise de la nature ; ce n'est donc ni une mince tâche, ni un mince objet.

Ce qui est considéré à bon escient en Occiden comme l'un des aspects du mysticisme est généralement une application inconsciente des voies et moyens de la Raja Yoga ; la culture précise de celle-ci rend cette application positive et rationnelle ; c'est précisément l'objet du présent essai.

* * *

La théorie de la Raja Yoga est, selon certains auteurs, basée sur la philosophie Samkya, mais la donnée théosophique proprement dite l'explique aussi parce que les différences entre les deux systèmes n'y

contredisent pas ; ce sera rendu manifeste par la considération ultérieure des aphorismes de Patanjali. Disons seulement dès maintenant que selon les deux données, la perception ordinaire de l'extérieur, par exemple, se produit par les instruments *ad hoc*, les yeux ; ceux-là portent cette perception aux organes, les organes au mental et celui-ci à la faculté qui détermine ou discerne, laquelle la passe à la monade même et celle-ci la renvoie par le même chemin inverse au cerveau. Sauf la monade, tout ce chemin est dans la matière, bien que le mental soit plus subtil que ce qui est extérieur à lui ; ce n'est toutefois qu'une différence dans le degré de matérialité. Le mental est donc un instrument dans les mains de l'âme par lequel celle-ci saisit les objets extérieurs.

Le mental est constamment en mouvement ; il peut s'attacher à un, à plusieurs organes ou à aucun. C'est ainsi qu'on peut entendre un son sans voir d'où il provient ; c'est que le mental s'est alors attaché à l'oreille et non aux yeux. Mais le mental peut revenir en quelque sorte sur lui-même, sur le trajet opéré ou sur son opération et trouver la source du son en question. C'est le pouvoir réflexe ou plutôt à emprise rétrospective, que l'étudiant de la Raja Yoga tend à réaliser en lui, parce que cela se fait en concentrant les pouvoirs du mental et en les tournant vers le dedans.

*
* *

Le genre d'alimentation qui convient à une telle culture n'est pas indifférent parce que cela influe sur l'état des organes et que ceux-ci sont les instruments en jeu dans la Raja Yoga. Toutes les forces en jeu dans le corps humain, dans la conscience, dans la conscience physique d'abord et ensuite plus haut, par correspondance, attiennent donc à la nourriture ingérée. *Les créations procèdent de la nourriture* (B. G. III, 14). Cela fait déjà entrevoir les règles de diététique à observer pour la pleine pratique de la Raja Yoga.

*
* *

Il faut aussi et surtout se tenir constamment *balancé*. Comme le dit B. G. VI, 15, 16, 17 : le véritable aspirant à la Raja Yoga ne doit rien faire avec excès, ni vivre à l'extrême l'un quelconque des deux contraires du luxe et de l'austérité ; il lui est inutile de jeûner constamment, de torturer sa chair, de se priver de sommeil, de trop travailler ou de ne rien faire. L'excès même d'une qualité est aussi bien un défaut que son insuffisance.

Les huit stages.

La Raja Yoga comprend huit stages que nous

allons d'abord énumérer, après quoi nous les reprendrons chacun plus ou moins en détail.

Le 1er stage est dit *Yama* et s'applique à certains aspects de la conduite individuelle.

Le 2e stage, *Niyama*, vise d'autres aspects de la conduite individuelle.

Le 3e stage est *Asana*, la posture du corps suivant les cas.

Le 4e stage est *Pranayama*, le mode de respiration.

Le 5e stage est *Pratyahara*, la méditation intérieure.

Le 6e stage est *Dharana*, la concentration.

Le 7e stage est *Dhyanu*, la contemplation.

Le 8e stage est *Samadhi*, la réalisation entière de la super-conscience.

Yama.

Yama a trait à la conduite ; il faut absolument en réaliser au moins une notable partie, pour aller plus avant. Les principales spécifications sont : l'inoffensivité en tout, la sincérité, la probité, la continence, le calme et le désintéressement. Ces vertus sont assurément de pratique courante et non exclusives à la Raja Yoga. Elles lui sont toutefois absolument nécessaires à un notable degré, pour pouvoir réaliser le moindre pas en avant, quelque effort qu'on fasse. Et il en est de même du stage ci-après.

Niyama.

Niyama est la netteté en tout, le contentement des autres, la sévérité pour soi-même, le travail intellectuel dûment effectué et l'aspiration vers le Suprême.

Asana.

Asana est ce qui concerne la situation et la posture de l'étudiant de la Raja Yoga quand il est en méditation spéciale, dans le but de l'isoler de l'extérieur et de mieux le fixer sur l'intérieur. La culture théosophique proprement dite traite déjà de cet aspect des choses ; on peut y ajouter que la posture en question, devant pouvoir être gardée longtemps sans fatigue, nécessite des recherches et peut être différente selon les natures physiologiques des étudiants, ce qui implique des essais entendus et persévérants. Il s'y ajoute ceci que certains courants nerveux doivent être rectifiés et certaines sortes de vibrations supprimées et remplacées par d'autres. La plus grande partie du travail s'effectue dans la colonne vertébrale, gaîne de l'arbre cérébro-spinal ; c'est pourquoi il est recommandé de se tenir le haut du corps droit, c'est-à-dire la poitrine, le cou et la tête en droite ligne, l'ensemble supporté par les côtes. Il est bon aussi de se tenir, pour cette pratique, dans une pièce qui serve par ailleurs le moins pos-

sible au courant de la vie journalière ; il s'y établit alors une sorte d'atmosphère mentale qui aide à la suite des choses. Il est excellent d'émettre en entrant dans ce lieu pour la pratique quotidienne une pensée d'amour pour tous les êtres ; cela augmente les bonnes conditions de l'endroit où l'on se trouve. Enfin, il faut ajouter à celle de la posture la pensée vécue fortement que, malgré ce qu'on peut ressentir avant, on est quand même fort et en bon état physique.

Pranayama.

Pranayama est, au point de vue pratique, le contrôle, la maîtrise du mode de respiration. Mme Besant dit que sa culture intensive est difficile à la plupart des Occidentaux, faute d'atavisme héréditaire dans ce sens, et qu'il ne convient dès lors de s'y livrer pratiquement que sous la direction d'un instructeur qualifié. Nous ne considérerons que quelques généralités à cet effet, de manière à nous mieux disposer pour le jour où nous pourrons pleinement cultiver cette pratique.

L'objet premier de *Pranayama* est de régler la respiration en cours de méditation spéciale. Son objet réel est de purifier le système nerveux, de le régulariser, de le tonifier tout en modérant le cours vital et ainsi ses agitations qui vont de pair avec

celles du mental. Aussi *Pranayama* tend-il à calmer mentalement.

La première règle pratique est publiée partout ; nous pouvons donc en connaître la teneur ; elle est d'ailleurs inoffensive même dans son application prématurée. C'est de boucher successivement avec le doigt la narine qui ne doit pas servir, respirer d'abord par la narine gauche exclusivement, expirer ensuite à droite. De nouveau et par le même moyen respirer à droite et expirer à gauche. Répéter cela 4 ou 5 fois, et l'ensemble toutes les 6 heures à partir du matin. Quelques semaines de cette pratique purifient les nerfs. Il y a d'autres règles dans lesquelles intervient en outre la prononciation de Mantras adjuvants qui sont donnés par les guides qualifiés ; elles ne reviennent plus au premier stage.

Tout en restant volontairement dans les généralités en matière de *Pranayama*, nous pouvons relever divers points qui s'y rapportent. C'est ainsi que cette pratique est plus délicate à suivre si l'on n'est pas en bonne santé, et, d'autre part, elle renforce la santé quand elle est dûment faite. C'est une question d'ajustement et il en est de même à l'égard du doute ; quelques mots ont été dits à ce sujet dans le paragraphe précédent.

L'importance de la respiration dans l'homme dérive de ce que le souffle est comme la mise en train et aussi le régulateur de la machine humaine. *Prana*,

en effet, est le moteur, et le souffle la manifestation du mouvement ; c'est donc asservir le moteur et ainsi son fonctionnement que de régir le souffle. D'autre part, contrôler le moteur c'est disposer de ses dérivés qui sont les forces subtiles en action, soit directement pour celles d'ordre physique, soit relativement, par correspondance, pour les éléments hyperphysiques, ceux Kama-manasiques notamment. Cela laisse déjà prévoir que c'est moins le souffle que la vitalité même qui est à considérer dans le stage de la Raja Yoga qui s'appelle *Pranayama* ; aussi nous étendrons-nous théoriquement un peu plus encore sur Prana.

Pranayama s'applique particulièrement au contrôle de la respiration parce que celle-ci est la principale manifestation ou fonction de la vie physique dans l'homme ; mais, en fait, *Pranayama* est essentiellement le contrôle de Prana. C'est pourquoi la moindre étude du sujet qui ne se borne pas aux définitions conduit à s'étendre davantage sur Prana.

La donnée théosophique dit que la matière première qui forme la substance de l'univers manifesté est ce qu'on appelle l'*Akasha*. Cet Akasha se différencie suivant les divers plans, et c'est lui qui sur le plan physique est le fond de l'air, de l'eau et de la terre.

L'Akasha toutefois ne donne lieu à des formes, n'est moulé dans des formes que s'il est imprégné de Prana, parce que, en somme, Akasha est l'essence

de la matière, et Prana la vie et le pouvoir. C'est Prana qui se manifeste dans le mouvement, dans la gravitation, le magnétisme, etc., de même dans les actes du corps humain, dans la force de la pensée, comme dans celle des courants nerveux. Prana n'appartient exclusivement à aucun plan, mais agit sur tous en y imprégnant la substance de chacun ; c'est ainsi que sur le plan physique, la substance éthérique imprégnée de Prana serait rose, et que le *composé* porte alors le nom de la force — Prana — qui l'imprègne. En résumé, la somme totale des forces mentales et physiques de l'univers ramenées à leur état premier est Prana même, tandis que *Pranayama* est au fond la connaissance et la faculté de contrôle de Prana. On peut déjà se rendre compte, par ce qui précède, de l'importance de *Pranayama*, puisqu'il peut en dériver la faculté de faire beaucoup de choses. Et c'est parce que le corps est le détenteur de vie qui se trouve le plus à notre portée qu'il est naturellement pris pour le premier champ d'étude, et qu'après être parvenu à contrôler la petite vague de vie qui s'y donne carrière, on peut ensuite espérer contrôler une plus grande quantité de Prana, c'est-à-dire parvenir au pouvoir qui est la réalisation d'une notable partie de l'évolution humaine.

Prana est la force vitale dans chaque être et son action la plus haute en notre stature actuelle est la pensée. Le *Prana, dans l'homme, suit sa pensée.* Il

y a, comme on sait, divers degrés de pensées, depuis celles quasi-instinctives jusqu'à celles très abstraites ; toutes sont suscitées et renforcées, en leur temps, par Prana.

*
* *

Pranayama ne s'applique donc guère à la respiration que comme matière à exercice. La principale manifestation pranique dans le corps humain est dans le fonctionnement, dans le mouvement des poumons ; l'arrêt de ce mouvement entraîne celui de la machine physique humaine, bien qu'il y ait des cas relatés et ainsi des moyens pour maintenir la vie physique du corps quand la respiration n'est plus sensible. C'est que ce n'est pas la respiration qui produit la vie, mais la présence de Prana qui provoque la respiration, qui introduit l'air et produit ainsi le fonctionnement physique général.

Quand on a acquis le contrôle de Prana on peut de même animer à volonté une partie quelconque du corps, et on imagine aisément le parti qu'on peut en tirer pour le maintien de l'équilibre qui constitue la santé dans un corps quelconque, en général, et aussi au profit des autres plutôt encore que de soi-même, puisqu'on réagit constamment sur son entourage. La présence, l'action de Prana est majeure, capitale, presque omnipotente en tout, parce que c'est la principale représentation de l'émission divine même.

Et toute autre intervention, en fait de guérison notamment, par exemple, celle de la foi seule ou de la volonté seule (1), n'est que la manière de réaliser la présence édificatrice de Prana.

En toutes choses, l'action de l'homme et ses pouvoirs se mesurent à la dispensation propre qu'il peut faire de Prana. La clairvoyance n'échappe pas plus à cette attribution que le pouvoir de guérir, puisqu'elle émane du fait de vibrer soi-même à l'unisson du milieu anormal que l'on veut percevoir, et que faire vibrer a trait précisément à Prana. Enfin, toute culture occulte pratique n'a de valeur effective qu'en ce qu'elle est éclairée de la connaissance pratique de Prana. Et l'on peut même dire que les sciences physiques appliquées tablent elles-mêmes sur Prana parce que, par exemple, les forces issues de l'expansion de la vapeur ou de l'attraction électrique, etc., ne procèdent que de la libération de Prana dans le véhicule aqueux ou dans la molécule éthérique, etc.

Partout l'action et le mouvement sont imprimés par le Prana impliqué, et de là dérive l'importance de cet agent universel que la Raja Yoga tend à connaître particulièrement sous son aspect mental. C'est pourquoi nous avons quelques points encore à considérer à ce sujet.

(1) Principes de la *Christian Science* et du *Mental Cure*, en leurs parties positives.

*
* *

La Raja Yoga tient pour établi qu'il y a dans la colonne vertébrale deux courants nerveux nommés *Ida* et *Pingala*, et, entre eux, un troisième nommé *Sushumna*. Au bas du canal creux affecté à ce troisième courant se trouve ce qu'on appelle le Lotus de Kundalini, de forme triangulaire, qui détient l'élément *Kundalini*. Lorsque ce dernier est éveillé, il tend à se frayer un passage dans le canal creux et à mesure qu'il s'avance le mental s'éclaire et devient puissant ; quand ce courant est arrivé au cerveau on est extériorisé dans le vrai sens du mot. Ce passage de Kundalini dans le canal de Sushumna brûle intensivement toutes les impuretés qui s'y trouvent, et quand il y en a de notables, cela amène pour le moins la mort du corps physique. C'est pourquoi *il ne faut absolument pas essayer de la pratique spéciale ad hoc avant d'être bien dûment purifié et corporellement et émotivement et même mentalement*. Le procédé pratique spécial n'est en conséquence donné par l'Instructeur qualifié que lorsque le candidat est en état pour cela.

*
* *

Nous demeurons donc simplement encore dans l'étude intellectuelle du sujet. On sait qu'une section horizontale de la moelle épinière a la forme d'un

8 couché, ∞ ; la boucle de gauche sert de canal au courant Ida, celle de droite, à Pingala, et le canal creux de Sushumna passe au croisement. Ce dernier aboutit inférieurement tout près du plexus sacré.

La science antique de la Raja Yoga connaissait les différentes parties du corps humain aussi bien, pour ne pas dire mieux — ce qui est la vérité — grâce à la clairvoyance de ses Instructeurs, que la science physiologique moderne. Elle donnait généralement le nom de Lotus à certains centres qu'on appelle maintenant les Plexus. On sait que les courants nerveux agissent de deux manières différentes, l'une dite sensitive, l'autre motrice, la première centriprète, la seconde centrifuge. La première porte les sensations au cerveau, la seconde, du cerveau au reste du corps.

Ces vibrations sont d'ailleurs toutes et constamment reliées au cerveau. La corde spinale aboutit au cerveau par une sorte de bulbe, la moelle allongée, qui n'est pas attachée à la boîte crânienne mais y flotte dans un fluide qui fait que si la tête reçoit un fort coup, sa force en est dissipée dans le fluide et ne blesse pas le bulbe. Trois centres spéciaux jouent un rôle important dans le processus matériel afférent à la Raja Yoga, ce sont ceux des plexus sacré, cérébral et solaire.

Maintenant, le fait d'une respiration régulière

tend à orienter les molécules du corps dans une même direction. D'autre part, lorsque le mental se met à exercer de la volonté, les courants nerveux se polarisent comme des courants électriques, c'est-à-dire qu'ils se différencient en deux directions dont une seulement peut agir à un moment donné, de sorte que si l'effet de la respiration s'ajoute à celui de la volonté dans le sens qui convient, on a suscité un courant d'une très grande force qui peut servir à telle fin déterminée dont il est fait ultérieurement état.

La théosophie distingue déjà l'espace universel de l'espace individuel ou mental. La Raja Yoga dit que le passage dûment réalisé de Kundalini dans Sushumna fait passer la perception (du sujet) de l'espace mental au grand espace, et cela a lieu quoique ce dernier ne soit explicitement relié au premier que par le milieu même, réalisant ainsi et dès la première heure une sorte de télégraphie sans fil.

On sait que les sensations et les mouvements du corps vont au cerveau et en reviennent grâce aux conduits nerveux. Ces conduits-là sont, pour la corde spinale, Ida et Pingala qui servent de canaux aux courants afférent et efférent. L'entrée en service du canal médian de Sushumna dispense de l'usage des canaux latéraux ; mais c'est le mental seul qui peut réaliser cela. Et alors la connaissance

vient sans le concours du corps, sans la *limitation* qu'implique ce concours. Voilà un autre résultat encore amené par la pratique de la Raja Yoga.

Chez les personnes ordinaires, le Sushumna est fermé dans le bas. La Raja Yoga l'ouvre et permet le passage d'un courant dont l'action et la réaction impliquée amènent les résultats recherchés.

Lorsque, en effet, la quantité d'énergie supérieure emmagasinée par le pouvoir d'une longue méditation passe dans Sushumna et frappe les centres auxquels conduit ce canal, il s'ensuit une grande réaction du sens de perception dont les organes sont, sur le plan physique, le corps pituitaire et la glande pinéale, et ainsi une perception au-dessus de l'ordinaire est réalisée en matière émotionnelle et mentale. Et lorsque le cerveau est entièrement dans de telles conditions, la conscience de toutes les molécules du corps est éveillée, augmentée et le soi individuel est perçu. En continuant, le champ d'action s'élargit encore et la perception se porte vers le soi universel et ce qui lui attient, y compris ses causes, d'où il résulte l'acquisition de la connaissance même.

C'est ainsi que l'éveil et l'usage possible de Kundalini est le moyen d'atteindre à la sagesse divine, à la conscience supérieure, à la réalisation presque de de l'esprit. Il est vrai de dire que partout où il se manifeste le moindrement de pouvoir supérieur ou

de vraie sagesse, c'est qu'il y a eu action Kundalinique dans le Sushumna : ou consciemment, et dès lors notablement en acte et en résultat de la part de l'initié, ou inconsciemment — quoique réellement, aussi, et moindrement en pareil cas — de la part de personnes ordinaires, en somme avancées, chez qui la connaissance peut être relative, mais en qui la pureté et une dévotion intense suffisent à produire une certaine réalisation de l'espèce. La Raja Yoga qui traite de cette question est donc bien la science même de la religion et la théorie, c'est-à-dire l'explication des cultes, des prières, des cérémonies et de ce que l'on appelle les miracles.

*
* *

Terminons ce que nous pouvons savoir sur l'exercice ou la mise en pratique de Pranayama. Il faut arriver à sentir les moindres mouvements qui ont lieu dans le corps. L'attention de notre mental est d'ordinaire si extériorisée que nous ne percevons rien de ce qui se passe à l'intérieur de nous-même et qu'ainsi nous ne pouvons pas contrôler notre interne. On y arrive en commençant par le jeu des poumons.

La position générale *ad hoc* a été déjà décrite : assis, le corps droit parce que la corde spinale, bien que comprise dans la colonne vertébrale, n'y est pas attachée et qu'en se tenant voûté on dérange cette

corde spinale ; cette observation s'applique aussi à la posture correcte pour la méditation. S'exercer simplement ensuite à respirer régulièrement, en mesure graduée et en proférant doucement la syllabe sacrée. Quand on est arrivé à faire cela rythmiquement, on commence à sentir l'impression du repos physique proprement dit, les nerfs de plus en plus calmés. L'effet en apparaît aussi sur la figure qui perd toute trace de fatigue. La voix elle-même s'en ressent et devient plus belle. C'est l'affaire de quelques mois d'entraînement.

*
* *

Tout animal vertébré a en lui les trois canaux ou courants : *Ida*, *Pingala*, et *Sushumna* à l'état rudimentaire. L'homme ordinaire les a complets, mais point dégagés encore. Le Yogui seul, c'est-à-dire (1) l'homme harmonisé que définit B. G. V. 23, 24, a Sushumna ouvert par le bas et cela sans danger puisque, par définition, il est purifié. En pareilles conditions, lorsque passe le courant Sushumna,

(1) B. G., v. 23. Celui qui, sur terre, avant même d'être libéré de son corps, est capable de supporter victorieusement l'impact des désirs et de la paresse, est harmonisé et heureux.

24. Celui qui est intérieurement heureux, qui s'y réjouit et y est illuminé, celui-là communie à l'Eternel, et va à la paix éternelle.

c'est-à-dire Kundalini, la pensée s'exalte et dépasse les limites de l'intellect ordinaire. Et il en est de même des autres fonctions du corps parce que leurs centres d'actions, les plexus ou lotus qui y concourent sont tous reliés à Sushumna. Le plus bas de ces lotus, le basique, est appelé *Muladhara*.

Voici du reste l'émunération, de bas en haut, du centre Lotus de l'être humain.

1. *Muladhara*, dit Lotus à *4* feuilles, localisé au sacrum ; Tatwa *Prithivi* ;
2. *Svadisthana*, Lotus à *6* feuilles, localisé au bassin ; Tatwa *Apas* ;
3. *Manipura*, Lotus à *10* feuilles, localisé à l'épigastre ; Tatwa *Téjas* ;
4. *Anahata*, Lotus à *12* feuilles, localisé au cœur ; Tatwa *Vayu* ;
5. *Visudha*, Lotus à *16* feuilles, localisé à la poitrine ; Tatwa *Akasha* ;
6. *Ajna*, Lotus à *2* feuilles, localisé entre les sourcils ; Tatwa *Anupadaka* ;
7. *Saharrara*, Lotus à *1000* feuilles, localisé à l'occiput ; Tatwa *Adi* ;

Ces lotus sont intimement liés aux Chakras, centres d'action superphysique.

Muladhara, le plexus sacré, est le détenteur de l'énergie qui va de là dans les autres lotus jusqu'à celui situé dans le cerveau, et les réconforte. Ce dernier est le véhicule de la force mentale et, ainsi,

de l'aspect le plus haut pour l'homme ordinaire qui n'a pas encore évolué au delà. Cet aspect-là — le mental volonté — est souvent appelé *Ojas*. La valeur de l'homme dépend du degré de développement d'*Ojas* en lui, et, d'autre part, les autres aspects de la force issue de la vie (Prana), force qui n'est autre dans sa plus haute expression que Kundalini, peuvent être transformés en Ojas ; ce travail est l'un des résultats que peut amener la pratique de la Raja Yoga effectuée en bonnes conditions. Ces conditions toutefois ont principalement trait à la pureté dans tous les ordres, parce que le moindre commencement d'action de la force Kundalinique fait rapidement grandir les autres qualités humaines. Mais ces conditions sont absolument nécessaires, leur lacune amène si sûrement l'insuccès et même la ruine que la véritable culture occulte que peut donner la théosophie ajourne à l'accomplissement individuel des dites conditions les leçons finales qui permettent de réaliser pleinement Pranayama. C'est pourquoi en reconnaissant notre insuffisance actuelle aussi bien que par déférence pour les recommandations de nos instructeurs, nous ne pousserons pas plus loin nos recherches sur cette partie spéciale de la Raja Yoga et nous passerons au stage suivant de Raja Yoga, à *Pratyahara*.

Mentionnons pour mémoire, la corroboration des pratiques précitées de ce qui concerne *Asana* et *Pra-*

nayama avec les indications de *Bhagavad Gita*, ch. VI, versets 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.

Pratyahara.

Le cinquième stage de la Raja Yoga est *Pratyahara.* C'est l'action dûment réalisée de placer sa conscience dans la tête ou au cœur, c'est-à-dire de l'intérioriser, de l'y maintenir et de l'y concentrer quelque peu, sans excès toutefois ; autrement dit, de bien poser le mental ou de le contrôler. L'importance en est considérable. Avec un mental non contrôlé rien n'aboutit en l'homme. Les conseils relatifs à la conduite donnés à un étudiant qui les admet, mais dont le mental n'est pas contrôlé, sont de simple lettres mortes ; à plus forte raison ceux qu'il peut se donner à lui-même. Il faut donc obtenir ce contrôle et cela volontairement, c'est-à-dire exclusivement par les moyens *propres*, parce que déférer simplement aux suggestions d'autrui, comme règle de conduite, est peut-être plus désastreux encore que de laisser faire, que de se tromper ainsi grandement, mais d'en subir ensuite la conséquence pénible qui peut remettre dans le droit chemin, tandis que l'asservissement à autrui ne peut produire que la ruine propre. L'un des attributs de l'âme, en effet, est la liberté, et quelques-uns de ses objectifs sont de se libérer de la matière, de la pensée même, et de maîtriser leurs natures. C'est pourquoi il convient

de se garder soigneusement de l'empire d'autrui, et même, à un certain degré d'avancement surtout, de celui de certaines pratiques cérémonielles qui sont des suggestions émotives plutôt que des points d'appui pour l'âme supérieure. Il faut agir mentalement soi-même, contrôler le mental aussi bien que le corps et n'admettre, sauf peut-être dans le cas temporaire de maladie, l'intervention efficiente d'aucune volonté étrangère à la sienne.

Pratyahara est ainsi un rassemblement, un ralliement des pouvoirs, des tendances errantes du mental et un affranchissement de l'empire des sens. Sa réalisation constitue un caractère ; son défaut fait presque de l'homme une machine à la merci d'actions quelconques.

Le contrôle du mental est difficile à atteindre. La méthode traditionnelle est « l'indifférence » voulue aux sensations et « la pratique », c'est-à-dire le constant essai de le réaliser. En fait, on commence en constatant la mobilité de son mental, en se rendant compte de son instabilité et en se pénétrant de l'opportunité de l'enrayer. On ne doit pas s'inquiéter des exagérations de pensées alors relevées ; il faut continuer à se convaincre soi-même de l'urgence extrême qu'il y a à changer sur ce point et à essayer d'agir avec unité d'attitude mentale sans se décourager des insuccès obtenus. Peu à peu les difficultés et le vagabondage mental diminuent, les

réussites augmentent et il semble alors qu'on ait des rênes dans la main qui attiennent au mental et auxquelles il obéit. A vrai dire, cela demande souvent des années, mais c'est la base du succès pour la plus haute partie de la Raja Yoga qui reste à considérer, et, quand les points actuels sont obtenus, tout le reste va de soi.

La résistance au vagabondage mental peut être aidée, au début, en fermant les yeux et se bouchant les oreilles, mais la seule action de la volonté est plus sûre. Il faut, en résumé, s'opposer absolument à ce que l'*attention* se porte au dehors et s'efforcer au contraire et absolument de la porter exclusivement au dedans, de l'y maintenir, en un mot, de l'*intérioriser*. C'est là essentiellement ce qu'est *Pratyahara* — *abstraction* et faculté de *concentration*.

Dharana.

Le stage suivant, le 6e, est *Dharana* ; c'est le placement, la fixation, c'est-à-dire la concentration appliquée au mental *sur* le sujet ou sur l'objet de la méditation, que ce soit une pensée ou un point physique, placement ou fixation que la culture réalisée de *Pratyahara* fait aisément durer aussi longtemps qu'on le veut. L'objet ou le sujet en question dépend du tempérament et aussi du degré d'avancement. En ce qui concerne le placement du mental

sur un point du corps, cela implique l'exclusion de tout autre point. Une telle fixation sert à produire des effets physiologiques déterminés, augmente la vitalité d'un organe si on pense conjointement à Prana, par exemple, mais implique des connaissances spéciales pour imaginer conjointement la forme et la place même de l'organe visé, tandis qu'on peut procéder plus simplement en imaginant une fleur de lotus vers l'endroit en question ; fleur dont les parties en s'épanouissant embrassent certainement le point visé. Ces lotus peuvent être représentés brillants de lumière lorsqu'on vise le cerveau et surtout le cœur.

Les derniers stages.

Les deux stages suivants, derniers en l'espèce, n'étant bien réalisés qu'en fin de Raja Yoga, rappelons seulement, avant de présenter quelques données à leur endroit, certains points plus spécialement afférents au début de la pratique générale de la Raja Yoga.

La personne qui veut s'adonner pleinement à la Yoga doit s'efforcer de pratiquer le plus constamment possible ses prescriptions, de vivre relativement retirée, parler peu, se livrer même à peu de travaux différents. Nous avons déjà vu les restrictions demandées en matière de régime alimentaire. Il faut, en outre, écouter beaucoup, méditer davan-

tage sur ce qu'on a perçu pour le transformer en perles mentales; ne considérer que les points qu'on peut embrasser, mais les approfondir; et, en tout cas, persévérer avec une constante énergie.

Dhyana.

Le 7e stage de Raja Yoga est *Dhyana*, la fixation du mental sur un sujet très hautement intellectuel de méditation ou sur la contemplation de l'image intériorisée d'un grand Etre.

Samadhi.

Le 8e stage, enfin, est *Samadhi* : la pleine réalisation de la haute super-conscience, la vie même sur les hauts plans de l'être, d'où, à son retour en conscience ordinaire, l'Ego rapporte le plus de connaissances.

Les trois stages de *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*, — dont l'ensemble est appelé *Samyama* — sont successivement liés entre eux dans ce sens qu'on ne peut atteindre l'un si l'on ne possède pas celui qui le précède.

Leur obtention graduelle nécessite une longue pratique exacte et aussi la direction même d'un instructeur qualifié. Aussi, ne pouvons-nous connaître actuellement à leur endroit, en outre des données de l'*Introduction générale* formulée par Mme Besant, et en attendant qu'elle ait trouvé le temps de les

compléter, que quelques données particulières (1), publiées avec le patronage du mouvement théosophique.

On sait qu'en ce qui concerne même l'organisme physique, nous n'avons actuellement conscience que d'un certain nombre de ses fonctions et qu'il en est nombre qui s'exécutent sans la participation de notre moi concret, telles la circulation, l'assimilation, etc., mais non, assurément, sans celle d'un moi plus élevé dont nous n'avons notion que par instruction reçue ou induction tirée. Ainsi en est-il aussi des fonctions supérieures communément dites morales et de même de plus hautes encore. La culture de Samyama tend à rendre actuelles les potentialités inhérentes en nous à l'endroit des plans élevés de conscience.

Les différents stages de la Raja Yoga tendent donc à faire naître scientifiquement la super-conscience en nous, à faire percevoir directement les principes, à vivre ainsi la base même de la religion.

En fait, l'état de méditation élevée est le plus haut état d'existence pour l'homme, celui qui s'approche le plus du bonheur, parce que, de même que l'animal ne jouit vraiment que par les sens, de même l'homme ne le fait que par l'intellect, et les

(1) Tels les auteurs Anglo-Hindous cités dans l'Avant-Propos.

grands êtres, par la contemplation spirituelle. Or, c'est en approchant de cet état contemplatif que le monde se montre seulement dans sa réelle beauté, parce que pour celui qui ne désire rien et qui ne s'arrête pas aux maints détails de la nature, ces points-là se synthétisent en un panorama unique de sublime beauté.

Il doit être bien entendu que l'exercice de la méditation doit être progressif, commencer sur des objets matériels, passer ensuite à de plus subtils, atteindre en fait le subjectif. On peut chercher d'abord à percevoir les causes externes de sensations extérieures, puis celles de mouvements internes, et ensuite les réactions mentales consécutives. Quand on a perçu les causes extérieures de sensation, on ne tarde pas à percevoir aussi les formes plus subtiles de la nature, puis leurs mouvements et à contrôler ceux-ci.

Cela fait poindre un commencement de pouvoirs — de la voyance notamment — qui permettrait de voir diverses choses non à la portée de l'ordinaire, mais il faut résister à la tentation sous peine de risquer de s'égarer, et si l'on réussit on réalise aussitôt la cessation désirable de l'agitation mentale et l'intense et glorieux rayonnement de l'âme même.

Le pouvoir de Samadhi qui est le but final de la Raja Yoga est, comme les autres qualifications du Yogui, à l'état latent en chaque homme et ne de-

mande qu'à être cultivé pour être réalisé. Pour nous encourager dans cet effort, nous pouvons nous rappeler que les Instructeurs affirment que ce n'est que par la réalisation du Samadhi que commence réellement l'expérience religieuse, que la douleur cesse et la misère disparaît, que les germes d'action sont alors consumés et que l'âme est libérée à jamais.

*
* *

Nous voici arrivés au terme de l'esquisse élémentaire et imparfaite que nous avons pu donner des huit parties de la Raja Yoga, sans autre prétention que de nous introduire au sein d'un sujet qu'il faut étudier longtemps et continûment pour le posséder bien et aussi le vivre vraiment.

La suite du travail comporte l'étude des *Aphorismes de Patanjali* sur la *Yoga*.

APHORISMES DE PATANJALI

PRÉLIMINAIRES

La Raja Yoga, dont nous n'avons la prétention de donner qu'une esquisse sommaire, simple premier pas sur un chemin qu'il faut parcourir longtemps et à bien des reprises pour le bien connaître vraiment, la Raja Yoga, disons-nous, est elle-même une partie, la partie la plus importante, selon nous, et en outre commune aux six grandes écoles orientales-hindoues de pensée. La coordination connue de la donnée sur la Yoga aurait eu pour fondateur un certain sage nommé Patanjali datant de six ou sept siècles avant l'ère chrétienne, qui en aurait émis les principes sous forme de versets ou Sutras dits *Aphorismes*. L'opinion existe toutefois dans certains milieux spéciaux que la Yoga est bien plus ancienne et qu'elle relève plutôt du sage Yajnawalkya, contemporain, sinon auteur, du *Yajur Veda* même. Quoi qu'il en soit, le texte de Patanjali est

réputé contenir les moyens, en les vivant, de transformer l'homme et de le grandir notablement ; ce texte comprend quatre parties ou chapitres.

Le premier chapitre traite de la Yoga proprement dite dans son aspect de la concentration et de son usage spirituel ; il contient 51 versets ou Sutras.

Le second chapitre traite des qualifications requises et de quelques points de pratique ; il a 55 versets ou Sutras, il est moins réputé que les 3 autres.

Le troisième chapitre traite des Pouvoirs ; il a 55 versets ou Sutras.

Le quatrième chapitre traite de la libération suprême, *Kaivalya* ; il a 34 versets ou Sutras.

Tels sont les champs que nous nous proposons d'aborder et d'explorer progressivement et continûment.

*
* *

La base essentielle de la pratique de la Yoga est ce qu'on ne peut désigner que par le mot *concentration*, bien qu'il ne rende pas entièrement ce qu'entend dire au vrai le mot Samyama déjà spécifié. C'est une certaine élimination plutôt qu'une introduction nouvelle de pensées dans le mental ; c'est comme le repliement des ailes d'une armée sur le corps de bataille pour renforcer ce dernier. Patanjali définit la concentration comme étant le fait

d'empêcher les modifications du principe pensant, c'est-à-dire de l'élément qui pense. Or, c'est une donnée occulte que le mental prend la forme de ce qu'il contemple, qu'il devient une contre-partie de la chose pensée, *cette chose même sur un autre plan*. Ainsi en changeant de pensée, le mental change de forme à l'instant même, et ces changements incessants ne peuvent qu'amoindrir, qu'annihiler presque son action propre. C'est ce à quoi la concentration seule peut obvier en maintenant le mental sur une seule forme pendant un temps déterminé, forme qu'il pénètre alors à fond, qu'il peut ainsi vraiment approfondir.

La réalisation du pouvoir de concentration repose aussi sur trois idées principales : d'abord sur un essai continu de réaliser, essai prolongé bien au delà d'une seule existence, ce qui implique le fait de la réincarnation ; ensuite sur l'universalité de la conscience, parce que celle-ci émane de la vie universelle immanente ; et enfin sur la constitution multiple de l'homme dont chacun des éléments doit être successivement, au cours de son évolution, le siège ou le centre de sa conscience active. C'est ainsi que les principes inférieurs, plus essentiellement émotifs, agissent exclusivement au début et doivent être le plus tôt possible régis par ceux qui suivent, c'est-à-dire par l'intelligence, puis par la haute raison, par l'intuition, et surtout par la *volonté* qui est le

maître agent, l'évocateur le plus efficace, celui sur lequel il faut surtout compter et qu'il faut dès lors cultiver constamment pour arriver aux vraies réalisations.

*
* *

Quelques mots encore sur ce sujet.

L'homme vient en essence de Dieu. Doit-il demeurer apparemment en dehors de Dieu ou retourner à Lui et ainsi progresser indéfiniment ? La solution de cette question maîtresse réside dans le principe occulte que *tout mouvement non interrompu est circulaire*, que le mouvement rectiligne n'existe qu'artificiellement, que l'homme, comme toute chose, retourne là d'où il vient, à Dieu dès lors, et, par ailleurs, que ce qui émane de l'homme même, en bien ou en mal, revient aussi à lui, ce qui explique les conséquences avantageuses de l'altruisme.

Le retour de l'homme vers Dieu constitue l'évolution et cela peut être facilité par des mesures ou des procédés *ad hoc*. C'est ce à quoi tend la Yoga, puisque c'est l'harmonisation des éléments humains avec ceux d'ordre plus élevé et ainsi relativement divins.

Le texte même des Aphorismes est bref, leur sens est profond et implique une étude longue, patiente et continue. C'est ainsi que nous procéderons, très lentement mais sûrement, sans doute, c'est-à-dire avec l'espoir de les bien comprendre.

CHAPITRE PREMIER

LA CONCENTRATION

1. Il va être traité de la Yoga par la concentration. C'est l'objet du chapitre.

2. La Yoga réalise d'abord la suppression des transformations du principe ou de l'élément qui pense ; c'est l'action d'empêcher la substance mentale dite Chitta de prendre des formes variées dites Vrittis.

On sait que la pensée se manifeste par une forme du plan mental qui a lieu dans la substance *ad hoc* dite *Chitta*. Cette forme n'est pas intelligente en elle-même, elle ne l'est que parce que l'âme est en dessous — l'âme, c'est-à-dire la vie divine qui est conscience et intelligence. Chitta n'est donc qu'un instrument ; les *Vrittis* sont les tourbillons, les vagues ou simplement les rides qui surgissent dans Chitta quand interviennent des causes extérieures. *Vrittis* est ainsi le monde qui existe pour notre

conscience en ses aspects successifs, à commencer par l'intellectuel ; en somme, Vrittis représente l'état du mental, sa manière, son mode d'être du moment, son état vibratoire.

L'ensemble des choses peut du reste être comparé à un lac dont les rides de surface empêchent de voir le fond. Ce fond représente alors notre Soi propre, le lac est *Chitta* et les rides sont *Vrittis*. Or Chitta, comme substance, peut subir trois états, l'état tamasique qui trouble tout par l'épaisseur des ondes, l'état rajasique qui trouble par agitation, et l'état satwique qui rend au contraire l'eau transparente par le calme intervenu. Ce dernier état équivaut à la maîtrise même des vagues ; il est supérieur à l'activité seule, il est le plus désirable, le plus difficile en même temps et implique une action appropriée et volontaire qui est la pratique même de la Yoga.

Rappelons enfin que Chitta existe dans l'animal aussi, mais qu'il n'est rendu intelligent que dans l'homme parce que ce dernier seul a une âme assez réalisée pour rayonner sur Chitta.

En somme, Chitta, l'étoffe mentale, manifeste les états suivants : elle peut s'épanouir, s'assombrir ou se concentrer. Or une forme qui s'épanouit est une activité qui tend à produire du plaisir ou de la peine ; une forme qui s'assombrit ne répond qu'à de l'obscurité et ne produit assurément que misère ; dans les

deux cas, il y a ainsi plus de probabilité de douleur que de plaisir, et cela, en somme, parce que Chitta n'appartient qu'au non Soi et que la félicité n'est l'essence que du Soi. C'est en s'identifiant au Soi qu'on est certainement heureux. On peut donc dire que *les Vrittis sont douloureuses et non douloureuses* ; douloureuses quand elles sont laissées à elles-mêmes, non douloureuses si elles sont identifiées au Soi. La concentration à cet effet produit *Samadhi*, l'approche de l'identification précitée et l'absence certaine de douleur. Voilà ce qu'il faut chercher et ce à quoi fait aboutir la Raja Yoga.

3. Alors, quand on concentre en Yoga, le témoin, Purusha, réside en lui, c'est-à-dire dans son état propre, immuable.

Lorsque les eaux d'un lac ne sont plus agitées, que le lac est devenu tranquille, on peut en voir le fond. Il en est de même du mental : lorsqu'il est calme nous voyons notre nature propre telle qu'elle est, nous ne confondons pas les diverses parties de notre nature. Ce qui, par le fait de l'agitation, prend différentes formes, c'est Vritti, tandis que ce qui est immuable, en dépit des séries de transformations dont il est témoin, c'est le vrai témoin, en effet, l'âme même, Purusha, dans son constant état satwique ou de félicité. Toute misère, en somme, pro-

vient du fait de laisser le principe pensant se substituer à cette source inaltérable de félicité et de connaissance qu'est Purusha. C'est ce que va confirmer le Sutra ou verset suivant.

4. Autrement, c'est-à-dire en dehors de la concentration ou de la Yoga, le témoin, l'âme vraie devient identifiée avec les transformations.

C'est ainsi que l'état d'âme dit « en peine », constitue, s'il persiste, une modification, Vritti ; on s'identifie avec elle et l'on souffre. C'est que le principe pensant s'est alors transformé en phénomène quasi objectif et que le voyant, le témoin immuable, est à ce moment obscurci, que sa vue entravée par ce phénomème en est troublée. Ce n'est que dans la réalisation de la Yoga que la conscience est entièrement purifiée et apte à bien recevoir la connaissance même. Puisque cela implique la suppression des modifications du principe pensant, il convient de se rendre compte de ce que sont ces transformations.

5. Il y a cinq classes ou cinq sortes (une pentade) de transformations plus ou moins pénibles, du principe pensant en action dans les Vrittis.

C'est pour plus de méthode que la théorie a adopté cette classification qui répond d'ailleurs à la

réalité des choses. Chacune de ces cinq modifications a son aspect pénible et son aspect relativement moins pénible, le premier devant être réduit par le second et tous les deux par *Vairagya*, le non attachement absolu.

6. Ces transformations ou modifications sont afférentes : 1° à la connaissance correcte ; 2° à la connaissance incorrecte ou au défaut de discernement ; 3° à la tromperie verbale ou à la fausse conception émise par suggestion ; 4° au sommeil ; 5° à la mémoire.

Chacune de ces transformations fait l'objet d'un des cinq Slokas ou paragraphes ci-après.

7. La connaissance correcte provient de la perception directe, de l'inférence ou du témoignage verbal.

L'accord de deux perceptions est généralement tenu pour une preuve. Il y a ainsi trois sortes de preuves; ce sont : 1° la perception directe ordinaire, *Pratyaksham*, à savoir que, si rien ne trompe nos sens, ce que nous voyons et sentons est tenu pour probant ; 2° l'inférence, *Anumana*, le fait de passer de la perception d'un signe à l'admission de la chose signifiée ; 3° la perception directe spéciale du Yogui,

Aptavakhyam, c'est-à-dire de celui qui a vu la Vérité à la suite d'un long entraînement *ad hoc* et dont le témoignage doit être accepté. C'est par le fait de perceptions du genre *Aptavakhyam* que le témoignage des Instructeurs qualifiés doit être tenu pour valable, parce qu'ils voient directement la vérité des choses, aussi convient-il de s'arrêter davantage sur ce point. L'homme devenu un *Apta* (apte à percevoir) doit être entièrement impersonnel et vertueux ; il doit aussi avoir dépassé la limitation des sens, et, enfin, ce dont il témoigne ne doit pas contredire le bagage de connaissances déjà acquises. Il faut encore que ledit témoignage puisse être vérifié. La transmission de cette connaissance-là constitue à un haut degré pour le monde le témoignage verbal.

Toute connaissance correcte n'est venue que par l'une des modifications précitées du principe pensant.

8. La connaissance incorrecte ou fausse ou le mauvais discernement est la conception ou perception fausse d'une chose, à laquelle la forme réelle ne correspond pas.

Exemple : les bâtons flottants du fabuliste. Le doute fait aussi partie de ce genre de connaissance dont l'usage utile est nul.

9. La tromperie verbale provient de paroles auxquelles ne correspond pas la réalité.

C'est du mensonge plus ou moins voulu de la part de celui qui l'émet. Pour celui qui y défère inconsidérément, cela implique une certaine faiblesse de *Chitta*, et le genre de *Vrittis* qui s'en produit est appelé *Vikalpa*. La réaction contre une telle faiblesse, c'est-à-dire le fait de ne croire à une chose énoncée qu'après due considération, est une réserve désirable et un signe de force. C'est ainsi qu'il faut résister aux impressions pénibles qui peuvent être suscitées par tels ou tels dires.

10. Le sommeil est un Vritti qui contient le sentiment de la vacuité.

Le sommeil ici entendu est celui du corps physique, et l'impression visée — celle de la conscience correspondante. Il semble alors que les transformations du principe pensant sont réduites à rien ; il n'en est pas toujours ainsi puisqu'il n'y a pas de sommeil pour l'Ego proprement dit.

En fait, quand nous nous éveillons, nous savons que nous avons dormi, mais nous n'avons généralement que le souvenir vague de perceptions vécues parce que nous ne pouvons pas nous rappeler ce que nous n'avons pas perçu physiquement. Toute agitation

dans le lac de la conscience produit une réaction. Si donc, durant le sommeil le mental n'avait pas été agité, n'avait pas eu de remous, il n'aurait aucune perception et il n'y aurait aucun souvenir. La raison même pour laquelle nous nous souvenons que nous avons dormi, c'est que certaines sortes de vagues d'agitation, de *Vrittis*, en un mot, ont passé durant le sommeil dans notre mental. Sous cette réserve, l'impression laissée par le sommeil physique est bien celle de vide. Il n'en est pas absolument de même des genres de sommeils plus élevés que le sommeil ordinaire, et notamment du *Samadhi*, qui est cependant la cessation de toute tranformation.

11. La mémoire est le fait de retenir les Vittris produits par des perceptions antérieures et de les remettre ainsi dans la conscience.

On tient généralement la mémoire pour la connaissance qui résulte des impressions rappelées d'expériences antérieures. Cette définition n'explique vraiment rien.

En essayant d'interpréter le présent sloka on est conduit à penser que la mémoire serait causée ou suscitée par les trois *Vrittis* précédemment décrits. C'est ainsi que lorsqu'on entend un mot, ce mot fait l'office d'une pierre jetée dans le lac de Chitta,

elle y produit un bouillonnement ; celui-ci provoque des séries de rides ou ondulations et la permanence de ces agitations peut susciter la mémoire du mot susdit. Il en serait de même pendant le sommeil, c'est-à-dire quand les ondulations spéciales au sommeil produiraient en Chitta une ondulation de mémoire ; le résultat en serait le souvenir du sommeil. Le rêve serait une autre forme de la ride dont la sensation, à l'état de veille, constituerait la mémoire du rêve.

Cette donnée-là n'explique que *le mode d'expression* des sujets visés plutôt que leur cause même. Mais nous avons en outre la donnée théosophique sur la Mémoire (1) pour compléter nos aperçus sur ce point, c'est-à-dire la perception de l'enregistrement akashique même du fait considéré ou plutôt d'une de ses correspondances.

12. Le contrôle des cinq transformations spécifiées au Suttra 6 se fait par la pratique et le non attachement.

La « pratique » veut dire une application soutenue à réprimer comme il convient les transformations précitées du principe pensant. Et le « non attachement », *Vairagya*, conjointement impliqué, marque surtout le contrôle des sensations, des passions et

(1) Voir l'*Etude sur la Conscience*, par Annie Besant.

des émotions par le défaut d'attachement passionné aux personnes ou aux choses mêmes, en général.

L'habitude, dit-on, constitue comme une seconde nature ; en fait, notre nature même n'est que la résultante de nos habitudes vécues ; c'est pourquoi nous pouvons la modifier en changeant nos errements et ainsi les impressions qui s'en suivent, impressions dites *Samskaras*. Notre caractère est la somme totale de ces impressions et il prend surtout la marque de celles qui prédominent. Le seul remède aux mauvaises habitudes est donc d'en prendre d'opposées ; le seul moyen de supprimer de basses impressions est de constamment faire le bien et de penser à des sujets élevés. Il s'ensuit que l'état moral n'est jamais désespéré parce qu'il ne représente qu'un caractère, un faisceau d'habitudes, et que celles-ci peuvent être changées pour de meilleures. Le caractère personnel est le fait d'habitudes répétées, et d'autres habitudes répétées peuvent réformer le caractère.

13. La pratique ou l'application est l'effort constant pour contrôler les cinq transformations, c'est-à-dire pour empêcher absolument les Vrittis de se produire.

La réalisation de ce contrôle dans lequel le principe pensant se tient immobile et non modifié est dite *Sthitï*.

14. La pratique ne devient aisée et constante qu'après avoir été suivie pendant longtemps sans interruption et avec un grand désir de réussir.

La retenue dans la pensée ne se réalise effectivement pas dans un seul jour, mais par une longue et constante pratique ; il ne faut donc pas se décourager. La constance d'application fait devenir cette application une seconde nature ; quand il en est devenu ainsi on peut vaquer intellectuellement aux occupations ordinaires de la vie sans se départir du calme mental préconisé par la Yoga.

15. Le non attachement est le fait de ne plus tenir après coup à ce qu'on a vu ou entendu, de ne plus les désirer et de contrôler les objets.

C'est aussi la réalisation consciente d'avoir maîtrisé tout désir en n'aspirant plus aux objets perçus ni aux écritures mêmes.

Nos actions sont déterminées par deux motifs, par le fait de ce que nous voyons nous-mêmes et par l'expérience d'autrui. Ces deux forces introduisent dans le mental, qui est notre lac, des vagues diverses. Le renoncement est le pouvoir qui abat ces vagues et maintient le mental au repos.

Les objets perçus sont ceux du monde présent, comme les écritures peuvent représenter les objets du passé ou ceux antérieurs ; les premiers im-

pliquent les biens temporels et les seconds les biens spirituels. La véritable Vairagya implique la cessation du moindre désir pour ces deux ordres de choses, tout en y ayant prêté l'attention qui convenait à l'accomplissement du devoir actuel.

La valeur de la vertu se mesure par le sacrifice qu'elle fait faire ; aussi le véritable non attachement est-il l'état de conscience qui a fait disparaître jusqu'à la tentation ou la moindre idée de gagner quelque chose même de soi-disant spirituel. Ce n'est qu'en de telles conditions que le mental, libre d'attachement à quoi que ce soit, est nettoyé de la poussière qui diminue son pouvoir de réflexion et qu'il peut alors refléter, recevoir l'image de la connaissance émanée d'en haut. Le renoncement se traduit donc par cet état mental. C'est ainsi qu'il est vrai de dire que *Vairagya* est le seul moyen préalable de la véritable connaissance intuitive, et que l'un et l'autre s'acquièrent par une constante application.

16. Le plus haut non attachement, abandonnant jusqu'aux qualités, montre la véritable nature de Purusha.

On sait que la nature entière est essentiellement constituée par les trois Gunas (1), dont dérivent les

(1) Qualités de la matière : inertie (*tamas*), activité (*rajas*) et équilibre ou rhytme (*satwa*).

qualités, lesquelles, dans le monde physique, se manifestent comme attraction, répulsion et contrôle.

Tout ce qui est dans la nature n'est que combinaison de ces trois forces. Le mental appartient à la nature, la pensée aussi, et la nature ne possède pas la connaissance. Le « Soi », au contraire, ne fait pas partie de la nature : c'est le principe divin en l'homme dont les *attributs* sont intelligence, volonté et amour ; ce que nous voyons de ces attributs dans la nature n'est que le reflet du Soi sur elle. Ce sont ces reflets-là que l'on appelle communément les qualités ; si on n'y identifie pas la pensée, on ne se lie pas à la nature qui y est inhérente et l'on se centre dans le Soi lui-même, dans Purusha. C'est alors la réalisation de *Kaivalya*, la béatitude finale où tout est *Purusha*, où rien n'existe en dehors de *Purusha*, vie unique et universelle. Ce plus haut non attachement aux choses est dit *Paravairagya* ; il n'est évidemment acquis qu'au terme même de la *Yoga*, tandis qu'au cours de la pratique on ne peut prétendre qu'à un moindre détachement dit *Aparavairagya* ; mais encore est-il bon d'avoir par avance une idée du but final à atteindre.

17. La concentration dite de la connaissance correcte est ce qui produit le raisonnement, le discernement, la joie et le sentiment de l'être.

La concentration est la partie majeure de la méditation, celle qui, réalisant les efforts vécus dans

l'exercice de la méditation, développe sûrement les capacités ci-dessus énumérées. La concentration fait finalement aboutir au *Samadhi* ; aussi certains auteurs donnent-ils souvent, à tort du reste, ce nom même aux premiers pas de la concentration, à part d'y ajouter un autre terme qui marque le degré considéré.

Il y a deux genres de concentration : le premier s'appliquant aux objets matériels, et l'autre aux immatériels. Ce verset ne traite que du premier, c'est-à-dire de la concentration la moins élevée dite *Samprajnata* ou avec semence.

Samprajnata est quand même le générateur de tous les pouvoirs directeurs, parce qu'il faut commencer par là. Il a lui-même quatre degrés.

Le 1er degré est dit *Savitarka* ; c'est le fait de penser exclusivement à un objet en l'isolant de tout autre objet. Dans ce 1er degré, quand on pense à des éléments de la nature manifestée, en haut ou en bas, la concentration inhérente est dite *Savitarka*, de *savi*, avec, et *tarka*, question, parce qu'on tend, alors, à la recherche des choses en interrogeant ou questionnant sur la nature intégrale des choses, ce qui est possible, d'ailleurs, en principe du moins, puisqu'elles sont manifestées.

Dans le 2e degré, quand on vise des éléments qui sont en dehors du temps et de l'espace, c'est-à dire à la représentation *idéale* d'objets, qu'on pense à

eux tels qu'ils sont, la concentration est dite *Nirvitarka*, sans question.

Le 3e degré, plus élevé ou plutôt plus positif, prend les *Tanmatras*, racines mêmes des choses, pour objet de méditation en les comprenant d'abord dans le temps et dans l'espace. La concentration inhérente est dite *Savichara*, avec discernement, et quand on tient ces éléments pour être en dehors du temps et de l'espace, c'est-à-dire infiniment petits, la concentration est dite *Nirvichara*, sans distinction.

Dans les degrés ci-dessus le pratiquant est dit un *Videha*.

Le 4e degré s'applique à l'intériorité seule des objets, par exemple, à l'organe pensant, en dehors de son activité. La concentration est dite alors *Sanandam*, le commencement de la félicité de *Samadhi*. Dans ce cas-là il semble que le mental soit pris pour objet de méditation, bien qu'on ne soit pas nécessairement encore au dessus de ce mental ; mais le fait est qu'on ne considère dans ces conditions que l'essence, que l'abstraction ou l'archétype des choses ; on fait alors agir la qualité *Satwa* de l'Ego et l'on tend ainsi à se différencier du corps même. Il y a là encore deux sous-degrés, celui du début, où l'on n'atteint pas entièrement le but et qui est dit *Prakritilaya*, et celui qui va plus loin que la félicité, qui fait atteindre le but et libère ; mais cette partie relève plutôt du paragraphe suivant.

Cette esquisse a pour but de montrer combien le sujet a été traité à fond dans la *Raja Yoga*, et combien l'étude intégrale de celle-ci demandera de temps et d'existences. Nous ne sommes évidemment qu'au début de nos travaux dans cet ordre et nous devons y procéder avec une sage progression.

18. Il y a une autre concentration qui est réalisée par la pratique constante de la cessation de toute activité mentale, c'est « Le Vide ».

C'est la concentration supérieure dite *Asamprajnata*, dans laquelle Chitta ne retient que l'impression, Samskara, du relativement non manifesté dit l'immatériel. Cet état-là donne vraiment la libération, ce que ne produit pas le genre de concentration dit *Samprajnata* précédemment vu. Le Samprajnata peut commencer à amener les pouvoirs, mais il n'empêche pas de tomber. Il n'y a de salut assuré, de sauvegarde certaine que si l'âme s'élève au-dessus de la concentration consciente du genre précédent. *Asamprajnata* signifie « sans semence ».

Asamprajnata réalise au contraire le salut. La méthode en est de prendre, réellement, alors, le mental même pour objet de concentration, ensuite et surtout de repousser toute pensée qui survient, de l'empêcher de venir dans le mental ; c'est ce qu'on appelle *Faire le Vide*. Dès qu'on y est *entièrement*

parvenu, la libération est atteinte. En outre, on détruit alors jusqu'aux germes de défaut que maintient *Samprajnata*. Dans *Asamprajnata*, en effet, les moindres ondulations de *Chitta* sont réprimées, supprimées absolument, tandis que dans la précédente il subsiste de minimes agitations qui sont les racines de tendances à revenir.

Cette haute concentration a donc pour résultat de détruire toutes les vieilles tendances quelles qu'elles soient, et de ne plus laisser subsister que l'âme même, l'Ego vrai, au moins dans sa splendeur de gloire sans addition aucune, dans son omnipotence, et son omniscience. C'est alors que l'âme, débarrassée même de ce qu'elle a pu apprendre, sait directement qu'il n'y a, en fait, ni naissance ni mort, ni ciel ni terre, ni bien ni mal. En cet état, enfin, l'âme n'a rien à demander, pas à prier, mais seulement à commander et tout ce qu'elle peut vouloir se réalise aussitôt.

Il est bien entendu que la pratique de *Asamprajnata* doit être accompagnée de *Paravairagya*, le plus haut détachement possible qui déjà immobilise presque le *Chitta*, de sorte que l'impression, *Samskara*, alors produite par l'effort nécessaire au détachement susdit est alors aussi des plus minimes et n'a ainsi pas de peine à être absolument détruite par la pratique réalisée du *Vide*.

19. La concentration ordinaire en ses divers degrés, est basée sur les choses manifestées.

Il est question ici de *Viveha* et du *Prakritilaya*, parties de la *Samprajnata* définie au § 17, c'est-à-dire de la partie en quelque sorte manifestée de la concentration. Quelque élevé que soit même le *Prakritilaya*, il n'est encore relativement qu'un Yogui inférieur : il ne connaît pas encore la réalité suprême, il est dans le monde phénoménal et ainsi il a affaire avec la nature et les êtres inhérents, ne fut-ce, sur la fin, qu'avec les plus exaltés d'entre ces derniers qui ne sont jamais entièrement parfaits, puisqu'il n'y a que Brahman qui le soit.

20. La même concentration ou le Samadhi mineur ci-dessus peut aussi venir de la foi, de l'énergie, de la mémoire et du discernement.

Dans ces cas ci le *samadhi* réalisé est toutefois un peu supérieur à celui visé précédemment. La foi ici entendue est la conviction intellectuelle, ferme et aisée dans l'efficacité de la Yoga. Une telle foi porte à l'action énergique et celle-ci rassemble tous les éléments de succès qu'on peut posséder. On réalise ainsi un *samadhi* qui commence à être assez élevé en procédant d'abord, comme on l'a vu, par *Samprajnata* puis par *Paravairagya* et enfin par *Asamprajnata*.

21. Le succès est plus rapide pour ceux dont le sentiment est plus ardent.

On entend ici par sentiment une disposition mentale résolue et continue qui unifie tous les éléments de l'âme dans une action immédiate. Cette disposition implique ou amène une grande réalisation de Vairagya.

22. Le résultat dépend des moyens employés, suivant qu'ils sont doux, modérés ou extrêmes.

Les moyens ordinaires ont été définis dans les versets 18 et 20, mais le sentiment ardent précédemment spécifié l'emporte sur tout. L'ardeur dans l'action de concentrer pouvant avoir trois degrés d'intensité, il s'ensuit que les proficiants de la Yoga sont de plusieurs sortes.

23. On réussit aussi par la dévotion à Ishvâra.

Ishvâra peut signifier Dieu, parce que le mot dérive de la racine *is* qui veut dire gouverner, et qu'ainsi le mot spécifie le *Suprême Régulateur*. Le verset suivant reviendra sur la nature d'Ishvâra ; le présent veut parler d'une dévotion qui est non seulement une soumission mentale, mais aussi une dépendance entière, un entier abandon de soi-même.

C'est que le principal obstacle à la réalisation de Samadhi est l'attachement aux choses, *Raga*, et que cet attachement amène des transformations de la manifestation du principe pensant, *Vrittis*. Cet attachement provient surtout de ce que nous croyons exclusivement à notre pouvoir de modifier les choses. Sans doute ce pouvoir existe, mais il est limité, il est surpassé de beaucoup par celui du Logos, et la vérité pratique réside dans l'opinion moyenne à ce sujet, « dans le milieu juste et bon ». En cessant donc de ne compter que sur l'homme, en s'abandonnant surtout à la volonté du Suprême, la réalisation du *Samadhi* est moins difficile.

On peut alors tout supporter, le mal comme le bien, parce que tout vient du Logos. C'est cet état d'âme, à *savoir que l'on n'a qu'à agir de son mieux*, dans n'importe quelle condition et quel que soit le résultat, qui constitue la véritable dévotion à Ishvâra et qui réalise d'abord *Paravairagya* et ensuite *Samadhi*.

24. Ishvâra, le Suprême Régulateur des mondes, est un Purusha spécial que n'atteint, que ne touche ni la misère, ni l'affliction, ni l'œuvre, ni les résultats, ni les désirs, ni les impressions.

On sait que la base Sankya de la philosophie de Patanjali est déiste, à l'encontre de celle de Kapila

qui ne l'est pas. Les Aphorismes toutefois ne s'occupent pas de la question du Dieu personnel, ni du créateur de l'univers, ils ne considèrent pas non plus le sujet de la création. La théosophie qui n'est, en somme, la donnée même d'aucune des six grandes Ecoles de l'Inde antique, mais plutôt une synthèse *spéciale* comprenant plus ou moins des données précitées, avec des éliminations et des additions — surtout d'aspects plutôt que de choses émises, les unes et les autres, soit par les hauts inspirateurs que nous savons, soit par le développement de conscience dû à la marche de l'évolution, la théosophie, disons-nous, tend davantage à donner des aperçus sur ces hauts points, tout en restant encore, dans son expression actuelle, loin d'une entière élucidation qui ne viendra sans doute que plus tard pour nous.

Ishvâra, d'après Patanjali, est donc un Purusha particulier, toujours libre, toujours indemne, toujours omniscient, jamais touché, c'est-à-dire hors d'atteinte, par quoi que ce soit, alors que les âmes ordinaires sont touchées, elles, par la misère, les œuvres et leurs fruits, ce pourquoi elles ont précisément à suivre la Yoga pour être libérées. La Yoga de Patanjali fait cependant arriver à Dieu d'une manière particulière ainsi que le dit le verset suivant.

25. Dans Ishvâra se trouve une expansion infinie d'omniscience.

Toute qualité peut être conçue comme pouvant varier de zéro à l'infini, telle la connaissance qui est une qualité mentale ou d'*Antahkarana*. L'être en lequel l'omniscience n'a pas de limite ne peut donc être qu'Ishvâra, puisque c'est le plus grand, le Souverain Régulateur.

Dans toute autre entité du Kosmos la connaissance est moindre ; en l'homme, elle n'est qu'en germe, mais le seul fait que nous commençons à concevoir le fait d'une connaissance illimitée tend à prouver que l'omniscience est potentiellement en nous. C'est cette connaissance sans limite que les Yoguis appellent celle de Dieu.

26. Ishvâra n'étant pas conditionné par le temps est au-dessus de tout.

L'omniscience, en effet, est indépendante du temps, ce qui implique la supériorité universelle de Celui qui la possède. En ce qui concerne spécialement la connaissance, on peut dire aussi qu'*Ishvâra* est l'Instructeur des plus anciens instructeurs. C'est que si la connaissance, quel que soit le degré de sa manifestation, est en nous-mêmes, elle doit provenir d'une autre connaissance, — *ex nihilo nihil*. C'est

l'action de la connaissance qui suscite celle-ci.

Il faut donc que des êtres connaissants déjà se trouvent avec l'homme pour que ce dernier parvienne à la connaissance, et ainsi il y a toujours eu des instructeurs. Eh bien, Dieu est l'Instructeur de tous les instructeurs, parce que ceux-ci, quels qu'ils soient, logoï mineurs ou dévas ont été ou sont limités par le temps, tandis que Dieu ne l'est pas.

27. Le Verbe manifesté de Dieu est « Om ».

La syllabe mystique Om, le *Pranava*, est le véritable mot de gloire, le secret des secrets, la source, l'agent plutôt, de tout pouvoir. Il est parlé, ailleurs, de la synthèse qu'il peut représenter des diverses parties de l'univers. Quant à sa qualification pour être le meilleur vocable d'*Ishvâra*, on doit dire que Dieu peut être appelé de bien des manières, mais que chacun des noms émis doit avoir comme substratum le symbole immanant du fond même de la nature manifestée et c'est ce que réalise « Om ». De la sorte le mot mystique peut représenter tout idéal du genre, qu'il soit moniste, dualiste, monodualiste, séparatiste et même athéiste. C'est donc le symbole le plus universel des aspirations religieuses de toute l'humanité, et toute autre expression linguistique de la même idée ne la rend en somme que partiellement et ainsi moindrement.

28. La fréquente répétition du mot sacré et la méditation approfondie sur sa signification produisent de grands effets.

L'effet de la répétition, en général, est d'emmagasiner les impressions produites, *samskaras*, pour les faire retrouver ensuite et toujours. Les vibrations atomiques ne cessent effectivement jamais. A la disparition d'un univers, les astres sont dissous en ce qui concerne l'association de leurs éléments, mais les vibrations demeurent dans les atomes et ceux-ci continuent d'accomplir leurs fonctions d'antan. Il en est de même des vibrations de *Chitta*. Et quand celles-ci sont de l'ordre des *Samskaras* spirituelles, c'est le plus haut stimulant qui soit. La répétition du mot sacré et la méditation sur sa signification sont donc la meilleure compagnie qui puisse se trouver dans notre mental.

29. Il en dérive la connaissance du subjectif, de l'introspection et la destruction des obstacles.

La répétition du mot sacré évoque d'abord en quelque sorte la partie intelligentielle de la nature et en enveloppe la conscience. Celle-ci ne se trouve dès lors plus en dehors des choses, mais en leur milieu même ; elle les voit ainsi d'en-dedans ou dans leur partie subjective. Les obstacles ici entendus sont énumérés dans le verset suivant.

30. Les obstacles à surmonter sont : la maladie, le défaut de soin, la paresse, la lourdeur d'intelligence, la fausse perception, le doute, la non concentration, la dissipation, l'instabilité, tout cela distrait.

Ces obstacles se comprennent aisément. La dissipation s'entend surtout, ici, de l'instabilité mentale qui fait changer fréquemment d'objet à la pensée. La fausse perception a trait à la situation mentale dans laquelle on se trouve. L'instabilité est l'incapacité à demeurer dans une situation mentale déterminée, même si elle est bonne.

La maladie est un grand obstacle aussi, parce que le corps est le vaisseau préposé à traverser l'océan de la vie, ce qu'il ne peut faire que s'il est en bon état. Les personnes qui ont généralement une mauvaise santé ne peuvent s'adonner à la Yoga.

Le doute appelle parfois, pour être dissipé, quelques manifestations psychiques. Il ne faut pas s'y attarder et continuer quand même. La marche est faite de montées et de descentes ; en persévérant on arrive toujours au terme. La répétition du mot sacré amoindrit d'ailleurs la grandeur des obstacles.

31. Le défaut ordinaire de concentration est ac-

compagné par la nervosité, la respiration irrégulière, la peine, la détresse.

Ces effets s'ajoutent aux obstacles précités et marquent l'état d'être. Remarquons l'effet de la distraction mentale sur la respiration : celle-ci n'est alors plus normale ; son irrégularité est donc un indice de distraction. Dans le *Samadhi*, au contraire, où le calme mental est absolu, la respiration est presque entièrement suspendue. Avec une bonne concentration ordinaire, le mental et le corps lui-même se reposent. Dans les essais de pratique, la répétition du mot sacré et l'abandon de soi à Dieu augmentent beaucoup les possibilités de succès.

32. Pour obvier aux inconvénients précités il faut s'appliquer intensivement à une seule chose pendant un temps déterminé.

En effet, cela fait prendre pendant un certain temps au mental la forme d'un objet déterminé, et cela détruit les obstacles en question ou empêche de s'égarer pendant ce temps-là. Il y a lieu d'adapter cette règle aux conditions propres et de tenir compte des données suivantes.

33. Le mental est pacifié par la pratique de la sympathie, de la compassion, de la bonne humeur, en étant aussi indifférent au bonheur ou au mal-

heur eux-mêmes, et de même à la vertu ou au vice ; en somme, par l'impassibilité dans la compassion et la sagesse.

La sympathie ici entendue doit s'appliquer à tout, au bon comme au mauvais. La compassion doit être active et non simplement de pensée. La bonne humeur doit subsister au milieu même de la peine qu'on peut éprouver. Et l'indifférence au vice n'exclut pas l'essai d'y remédier, mais il ne faut pas exagérer son importance.

En somme, nous devons être l'ami de tout le monde, heureux du bonheur ressenti, indifférents aux mauvais actes eux-mêmes, miséricordieux toujours envers les êtres.

Il convient aussi de bien s'entendre sur l'indifférence dont il est parlé ici. Beaucoup des difficultés de la vie nous seraient évitées si nous ne nous trompions pas à ce sujet. Par exemple, lorsque quelqu'un nous fait du tort, nous sommes d'abord portés à réagir et cette réaction même montre que nous ne pouvons contenir *Chitta* en nous puisque celui-ci projette en quelque sorte ses vagues vers l'objet et échappe ainsi à notre pouvoir. Toute réaction du genre est donc une perte mentale, tandis que le contrôle est une augmentation. Toutes les fois que l'on retient un mouvement de colère ou de haine, on accroît la somme de son énergie propre, et de même en d'autres sentiments.

L'indifférence au bonheur d'autrui veut dire d'être mesuré dans l'expression d'une sympathie qui doit certainement exister. Or, c'est notre somme d'énergie qui est la base des hauts pouvoirs que nous avons à développer en nous.

34. On facilite l'obtention du résultat en respirant comme il convient le mieux.

Il est fait application ici d'une partie de *Pranayama* dont il a été traité précédemment. Cette partie vise la manière d'inhaler, de retenir et d'exhaler le souffle. Patanjali parle principalement de la retenue et de l'exhalation, mais l'inhalation y est naturellement sous-entendue puisqu'elle est nécessaire à la retenue.

En fait, il s'agit surtout ici de l'usage de *Prana*. Nous avons vu que l'Univers n'est qu'une combinaison de *Prana* et d'*Akasa* ; il en est de même du corps humain. Le premier principe est la Force, le second la substance ; *Prana* n'est donc pas le souffle, mais ce qui cause le mouvement du souffle, ce qui fait vivre ce souffle. De même *Prana* se manifeste en mouvements nerveux, en sensations, en pensées, etc... car il agit sur tous les plans. A le considérer au commencement de son action pour nous — qui ne sommes que des êtres mentaux — l'étoffe mentale, *Chitta*, est l'appareil qui différencie *Prana*

et le transmue en les forces vitales subséquentes, c'est-à-dire dans celles qui ont trait d'abord à la conservation de l'organisme, puis à celles de la pensée, de la volonté, etc. C'est pourquoi le mode de respiration peut influencer et influence les différentes fonctions de l'être. Nous avons vu que les courants praniques se réduisent principalement à trois : *Ida* à gauche, *Sushumna* au milieu, et *Pingala* à droite de la colonne vertébrale ; que le premier et le troisième agissent chez tous les hommes, mais *Sushumna* — seulement chez ceux qui sont avancés. *Prana* étant la conscience aussi bien que la vie, plus son influx est normalement abondant, plus augmentent les perceptions de l'être, aussi bien celles ordinaires, par le cerveau, que celles plus élevées. C'est pourquoi il est avantageux d'ouvrir le canal du centre, ce qui a lieu, comme on l'a vu, en commençant par la pratique correcte de *Pranayama* et en continuant celle de la Raja Yoga.

35. Les genres de concentration qui exaltent les centres physiques eux-mêmes produisent en même temps la persévérance mentale.

Cela s'applique aux étudiants qui ne peuvent pas encore s'élever au-dessus des sens physiques, bien que les autres, tout en allant plus loin, en *Dharana*, par exemple, en bénéficient aussi. C'est ainsi que, en concentrant le mental sur l'extrémité du nez, on

ne tarde pas à sentir, où que l'on soit, de délicieux parfums ; en concentrant de même sur la racine de la langue, on goûte des saveurs particulières ; sur le milieu de la langue, on y ressent comme un contact; sur le palais, on voit devant soi de singulières choses, etc. Ces réalisations peuvent en outre dissiper le doute à l'endroit des effets de la Yoga. Ce ne sont là naturellement que les plus inférieures de ses pratiques.

36. On peut procéder aussi par la méditation sur l'unique resplendissant qui est au-dessus de toute peine.

Ce genre de concentration consiste à imaginer le lotus au cœur, ses pétales renversés, diriger de là sa pensée vers *Sushumna*, en l'abordant par le bas, le suivre en pensée en remontant, les pétales alors redressés. On doit alors percevoir comme une lumière douce dans ce lotus, une lumière au moins astrale qui s'accompagne d'un grand calme. Si on ne percevait rien, on pourrait imaginer cette lumière, et au bout d'un certain temps elle se produirait sans doute d'elle-même.

37. On peut faire de même sur le cœur d'un être qui a abandonné tout attachement aux objets des sens.

Un cœur ainsi libéré est certainement celui d'un

être très élevé ; en fixant de la manière susdite sa pensée sur ce que l'on conçoit être le cœur d'un Krishna, d'un Bouddha, d'un Christ, d'un Mahomet ou d'un Maître quelconque, on tend à communier à lui et à participer aussi de ses qualités.

38. Il est profitable aussi de méditer sur la connaissance qui vient pendant le sommeil.

Le sommeil, on le sait, donne lieu à diverses impressions dont les moins importantes sont celles cérébrales que l'on se rappelle le plus. Celles plus élevées, susceptibles d'être de divers ordres elles-mêmes, laissent parfois dès les débuts de la Yoga un souvenir fugitif qui s'agrandit par la suite. Il peut en effet arriver, pendant que le corps physique est endormi, qu'on perçoive un être avancé, homme ou déva, qu'on entende ses paroles ou ses mélodies, ou qu'on soit pénétré d'une impression vraiment religieuse. Il faut, au réveil, retenir cette impression en revenant dessus.

39. Il est toujours utile de méditer sur les choses qu'on a des raisons de tenir pour bonnes.

Cette règle donnée par Patanjali est assurément très large ; elle doit dériver de l'expérience aussi. Il est bien entendu qu'il ne convient pas de prendre pour sujet de méditation un objet associé à des influences discordantes ; à part cela on peut même

penser à quelque chose de physique, à un joli paysage, à une belle symphonie, etc...

40. Le mental de celui qui médite ainsi arrive à s'étendre du plus petit atome à l'infini.

La sanction de la concentration bien dûment réaisée est de pouvoir contempler aussi bien l'infiniment petit que l'infiniment grand, ce qui est encore loin d'être notre fait. Par une telle extension qui fait tout comprendre, les vagues mentales deviennent plus faibles, ont moins de force ; cela est un autre avantage.

41. Celui dont les vagues mentales, Vrittis, sont ainsi affaiblies par le contrôle, réalise dans le receveur ou connaisseur (le Soi), dans le réceptacle ou la connaissance (le mental), dans le reçu ou connu (les objets extérieurs), réalise, disons-nous, l'absorption complète, l'identité entière, comme le cristal placé devant des objets colorés.

Lorsque le mental est arrivé à perdre les tendances à transformations, ce qui est le résultat d'une longue pratique, il devient comme un morceau de pur cristal qui réfléchit exactement l'objet qui est devant lui ; il devient donc en quelque sorte cet objet. Il y a ainsi absorption, identité avec ledit objet. Le mental est alors comme remplacé par

l'objet, c'est-à-dire que c'est cet objet qui est vu à sa place.

Or, trois sortes d'objets sont offerts à sa méditation. D'abord les choses grossières, comme les objets dits matériels, *Bhutas*; puis les choses subtiles, comme le mental, *Chitta* ; enfin l'essence de *Purusha*, le *Soi*. La pratique fait aboutir la méditation sur chacune de ces sortes d'objets et arrive ainsi à les identifier successivement à la conscience.

42. La concentration dite rationnelle implique le mélange de mots pensés, avec leur signification et la compréhension de l'ensemble.

Dans cette concentration-là on considère la dualité du sujet et de l'objet qui provient de l'ensemble des mots, de leur signification et de leur compréhension. Il y a d'abord la vibration quasi extérieure, le mot qui, passé à l'intérieur, évoque sa signification, après quoi se produit dans *Chitta* une vague en retour qui est la connaissance, laquelle provient en somme des trois éléments ci-dessus. Tel est le substratum de toute concentration du genre dit *Savitarka*.

43. La concentration dite non rationnelle vient d'un mental purifié qui ne pense qu'à la significa-

tion de l'objet de la méditation comme si la mémoire du nom avait disparu.

Lorsque le mental n'a plus ou pas conscience du nom, de la forme ou de son rapport avec l'objet, lorsque la nature de l'objet qui dérive de son nom est en quelque sorte disparue, il s'ensuit une absorption complète du mental dans l'idée seule de l'objet et cela constitue la concentration du genre dit *Nirvitarka.* Il s'est alors produit comme une suppression de la mémoire concrète qui préside généralement à l'association des idées représentées par leurs noms. C'est là un état non rationnel dit « le *Vide* », en ce sens que la raison ordinaire n'y intervient pas, mais dans lequel intervient un élément plus élevé, l'*Ego vrai.*

44. Par les deux procédés précités s'expliquent aussi les concentrations avec ou sans raisonnement, avec ou sans effort de discernement sur les objets subtils.

C'est-à-dire que les deux modes de concentration dits *Savitarka* et *Nirvitarka* embrassent tous les sujets de méditation qui ressortissent aux hommes d'un développement parvenu aux limites de l'ordinaire. Ce qu'on appelle ici « objets subtils » mène du reste assez loin, ainsi qu'il va être dit dans le verset suivant.

Il y a deux autres modes de concentration dits *Sananda* et *Sasmita* qui s'appliquent exclusivement aux éléments subtils. Les auteurs ne s'étendent pas à leur sujet, comme s'ils pouvaient être compris dans les premiers.

45. Les objets les plus subtils s'arrêtent à l'indissoluble, à Pradhana.

Les objets dits grossiers sont ceux qui proviennent des éléments proprement dits, *Bhuthas*. Les objets les plus subtils commencent aux *Tanmatras*, tels le sentiment du moi, le mental, le sentiment issu des *Gounas*, et vont jusqu'à ce qui, tout en étant encore matériel, est si éthéré qu'il n'est plus susceptible de division, *Pradhana*. Au delà commence *Purusha*.

Quand on a réalisé les quatre stages de concentration dont il a été parlé précédemment sous les noms de *Savitarka*, *Nirvitarka*, *Sananda* et *Sasmita* on a le contrôle de Pradhana et le pouvoir sur toute la nature.

46. Ces concentrations-là, c'est-à dire sur le manifesté si subtil qu'il soit, sont dites aussi « à semences ».

C'est-à-dire qu'elles ne détruisent pas les semences des actions passées et dès lors ne libèrent

pas encore. Elles produisent les résultats spécifiés ci-après.

47. La concentration dite sans l'aide du raisonnement ou improprement dite irrationnelle (v. 43) étant purifiée, Chitta devient fermement fixe et le contentement interne s'ensuit.

C'est le dernier degré du *Samadhi* mineur ; il produit une joie permanente. Les *Gounas Tamas* et *Rajas* sont alors annihilées, il ne reste que *Satwa* et il s'ensuit la pureté et la lumière inhérentes. C'est à cela que conduit la suspension des transformations du principe pensant, ainsi qu'aux prémisses de la félicité inhérente à *Purusha*, dont on est alors tout proche. Cet heureux état du mental est dit *Prasada.*

48. L'intellect peut alors discerner la Vérité, parce que tout ce qui d'ordinaire fait obstacle à la connaissance intuitive de la nature est alors enlevé, dissipé et ne s'oppose plus à l'accès de la vérité.

L'explication ressort du texte même du présent Sutra complété par le suivant.

49. La connaissance qui dérive du témoignage et de l'inférence n'a trait qu'aux objets ordinaires ;

celle qui vient du Samadhi est d'un ordre bien plus élevé et peut pénétrer là où n'accèdent ni l'inférence ni la révélation.

Il est certain que nous tenons généralement notre connaissance de la perception directe qui nous vient de l'inférence tirée et du dire ou du témoignage de personnes tenues pour compétentes. Celles de ces dernières qui sont le plus qualifiées sont les *Rishis* des anciens temps et les véritables voyants. La seule preuve ou valeur des véritables Ecritures religieuses est que les révélations qu'elles contiennent sont le témoignage de personnes compétentes. Ces écritures ne font cependant aboutir leurs étudiants à la réalisation que si ceux-ci pratiquent leurs enseignements. Ainsi la réalisation de la Yoga est la seule vraie religion intégrale vécue, comme pouvant réunir la connaissance à la dévotion, et toute autre chose n'est que préparation, un travail du premier âge, *Pravritti Marga*, tandis que le *Nivritti* comporte, pour être bien suivi, la culture de la Yoga. Les vérités religieuses, l'âme et Dieu, ne peuvent pas être perçues par les sens externes, y compris l'intelligence ou la raison ordinaire, autrement dit selon le mode actuel dit « scientifique ». On a discouru, discuté, cherché des milliers d'années dans ces conditions sans avancer d'un pas. Mais l'homme a en lui la faculté et le pouvoir de

dépasser son intellect et c'est la Yoga dûment pratiquée qui les lui fait réaliser. C'est que la connaissance qui surgit des divers états de *Samadhi* a trait aux éléments les plus subtils et ne dépend ni du temps ni de l'espace.

50. L'impression produite par un Samadhi se met en travers des autres impressions antérieures.

Nous avons bien éprouvé que c'est en essayant de réaliser la concentration que nos pensées, qui ne sont généralement que le produit d'impressions subies, *Samskaras*, tendent le plus à s'épandre ; la raison en est que la compression de ces pensées les fait réagir davantage. Et il en est ainsi tant que subsistent ces impressions dont les éléments en nous attiennent à *Chitta*. L'expérience des âges a reconnu que le meilleur moyen de supprimer les *Samskaras* ordinaires est de réaliser *Samadhi* ; non que les *Samskaras* susdites en soient absolument détruites, mais parce que celles qui les remplacent alors sont différentes, non discordantes avec l'état intervenu et si puissantes qu'elles s'opposent entièrement à l'action des précédentes, ce qui est le résultat cherché. L'impression produite par *Samadhi* est le sentiment grandissant de la félicité inhérente à *Purusha*.

51. En prévenant même l'impression précitée

ou en s'opposant à sa production, la retenue ou la restreinte qui en résulte devient entière, totale, et le Samadhi qui s'ensuit ne laisse pas de semence.

Autre expression de l'aphorisme. Si, en réalisant le *Samadhi* on s'efforce de s'opposer au maintien des impressions d'antan (*Samskaras*), le samadhi peut ne pas laisser de « semence » de son ordre.

Le Sutra 48 dit déjà cela. Le but étant de percevoir l'âme elle-même, le Soi ; on en est empêché par son attenance aux éléments de la nature. La pratique de la Yoga ne tarde pas à dégager consciemment les véhicules inférieurs, et les plus élevés suivent plus ou moins rapidement. Dans tous les cas, il ne s'agit ici que des impressions inhérentes, *Samskaras*.

Ainsi la Yoga montre ce que sont les vagues dont la présence dans le lac de *Chitta* empêche de voir le fond ; elle fait réduire ces vagues, elle en produit ensuite une particulière qui abat toutes les précédentes et, enfin, elle porte à supprimer même cette dernière. Quand cela est réalisé, le *Samadhi* qui intervient ne laisse plus de traces, plus de semences dans la conscience ; l'âme, le soi se manifeste tel qu'il est, dans sa propre gloire. C'est alors qu'on sait que le Soi n'est pas un composé, mais le seul principe éternel dans l'univers, qu'il ne peut pas mourir, qu'il est vraiment immortel, indestructible, l'essence impérissable de l'intelligence.

CHAPITRE II

PRATIQUE DE LA CONCENTRATION

1. Le début de la pratique de la concentration est appelé Kriya-Yoga et consiste en mortifications, en études et en abandon à Dieu du fruit des œuvres.

Le premier chapitre qui a précédé celui-ci a trait principalement aux définitions relatives au Samadhi, qui est la pleine réalisation de la Yoga. Dans le présent chapitre on s'appesantit davantage sur les moyens mêmes de réaliser la concentration qui doit aboutir à Samadhi : C'est cette partie-ci qui porte le nom de *Kriya-Yoga*, dont la signification est : élaboration de Yoga.

Ce qui est entendu ici par « mortification », c'est surtout de tenir exactement en mains le corps et le mental, c'est-à-dire la personnalité, quelque peine qu'on éprouve. Le mot coercition conviendrait peut-être mieux. L'étude ici visée est celle qui s'applique

aux données sur l'âme humaine, la théosophie dès lors. L'abandon des fruits ou la résignation à Dieu a déjà été définie au chapitre précédent, Sutra 23. On peut ajouter que c'est aussi le fait de ne s'attribuer, bien qu'on ait pu faire de son mieux, ni louange ni blâme, mais de les reporter à Dieu et de demeurer en paix.

2. Les actes précités tendent à la réalisation de Samadhi en atténuant les distractions qui en éloignent.

La dissipation mentale est en effet le principal obstacle à vaincre, et l'attention ainsi que le travail habituel contribuent grandement à le renverser. Quelques impositions volontaires peuvent aussi y aider en affermissant la volonté, en malmenant le mental concret qui s'y opposerait et en donnant ainsi contrôle sur le dernier objectif majeur au début de la pratique de la Yoga.

3. Les obstacles qui distraient et amènent finalement de la peine sont au nombre de cinq : l'ignorance, le sentiment de l'être dit égotisme, le désir ou plutôt l'attachement aux choses et l'aversion ainsi que l'attachement à la vie.

Tels sont les liens qui nous retiennent en bas. Les versets suivants vont les reprendre chacun en

particulier, mais on peut dire tout de suite que l'ignorance est leur mère à tous parce qu'elle est la seule cause de toute notre misère. En effet, la nature propre de l'âme est une éternelle félicité puisqu'elle est une parcelle de la divinité. Ce qui la rend malheureuse, c'est le fait de se méprendre sur son état assuré dont il n'y aurait qu'à faciliter le développement graduel, sans le retarder par des actions inconsidérées — dues à l'ignorance aussi — mais qui empêchent d'être constamment heureux.

4. L'ignorance est la source de toute distraction, qui fait obstacle à l'état soit latent, soit atténué, soit réduit, soit développé.

Toute distraction amène des résultats fâcheux. Son mode d'être est quadruple : Il peut être *latent*, c'est-à-dire non encore développé par manque des conditions nécessaires, comme il a été dit au § 19 du 1[er] chapitre, ce qui empêche l'effet utile de la concentration. Il peut être *atténué*, ce qui arrive souvent au début de la pratique de la Yoga ; dans ce cas l'effet nocif est moindre aussi. La réduction ou le développement attiennent souvent à des causes additionnellement survenues, contraires dans le premier cas, non contraires dans le second, telle qu'une présence aimée ou repoussante. Le sloka suivant va rattacher ces obstacles à leur source en définissant celle-ci.

5. L'ignorance est le fait de prendre ou de tenir pour éternel, pur, bien et l'âme même, ce qui est non éternel, impur, mauvais et nullement le Soi.

L'ignorance ici entendue n'est pas l'absence même de connaissance ; c'est l'état mental qui porte à prendre une chose pour ce qu'elle n'est pas. Un tel état est indépendant de l'instrument de la connaissance ; c'est ce pourquoi l'unité originelle semble multipliée en les personnalités du connaisseur, du connu et de l'instrument qui connaît. Comme application, c'est l'ignorance qui peut faire prendre le corps de l'homme pour l'homme même.

6. Le sentiment de l'être est le fait de confondre ou d'identifier le pouvoir qui connaît avec les instruments de la connaissance.

La véritable source de la connaissance, ce qui voit, c'est *Purusha*, le Soi, le toujours pur, un, sacré, infini et immortel. Ces instruments sont *Buddhi*, *Manas*, *Chitta* et *Indryas*, les sens. Ces éléments-là servent à faire percevoir le monde extérieur à *Purusha*, et leur identification au Soi est ce qui provoque l'ignorance de l'égotisme ou du sentiment du moi. Dire qu'on est la pensée, qu'on est en colère, ou même heureux, est une erreur. L'âme, simplement même l'Ego vrai ne varie point d'état et ne peuvent être affectés de rien ; l'ignorance seule

à ce sujet peut croire le contraire et imaginer qu'autre chose que les instruments peut éprouver de la peine ou même du plaisir fugitif.

Les stances 27 et 28 de ce chapitre reviendront là-dessus.

7. Le désir ou l'attachement est ce qui repose, réside sur le plaisir ou y attient.

Nous ne nous attachons généralement pas à une personne ou à une chose qui ne nous fait pas éprouver du plaisir dans un ordre ou dans un autre. Cela explique suffisamment la teneur du Sloka.

8. L'aversion est ce qui attient à la peine.

Même explication que ci-dessus, en sens contraire.

9. Le fort désir de vivre qui s'entretient toujours de lui-même et qu'on voit chez tout le monde, même chez les plus instruits, est de l'attachement.

Le désir de vivre est un sentiment répandu partout. Il ne vient pas de l'éducation ou de l'exemple, car les exemples abondent pour prouver le contraire ; il est véritablement inné dans les êtres. On est dès lors porté à penser qu'il émane du résultat d'expériences antérieures et, ainsi, qu'il témoigne

au moins d'une vie précédente. C'est ce qui constitue l'instinct, résultat global d'expériences vécues dans n'importe quel ordre. C'est ainsi qu'un œuf de canard peut être couvé par une poule, mais qu'à peine sorti de l'œuf, le jeune canard va se plonger dans l'eau voisine, à l'encontre des errements de la gente poule, mais en conformité de ceux de l'âme-groupe d'où il provient. Et il en est bien plus encore de même après l'individualisation, c'est-à-dire dans l'homme, pour quoi que ce soit, et notamment pour l'expérience de la vie physique même.

Cela explique bien que le désir de vivre se soutient par sa force inhérente, puisque cette force attient à ce qui demeure essentiellement dans l'entité considérée. Si ce désir se soutient ainsi c'est le plus solide des liens ou des attachements, et c'est ce qui explique ce sloka.

Ce sentiment-là éclaire aussi sur la cause de beaucoup d'appréhensions, des apparences irraisonnées pour telle ou telle chose, appréhensions qui ne sont que des impressions, *Samskaras*, demeurées d'expériences du même ordre antérieurement subies ; cela peut donc constituer des obstacles, et c'est pourquoi on le compte parmi les cinq distractions énumérées dans le 3e sloka.

10. Lorsque les obstacles qui distraient sont subtils, ils doivent être supprimés par leurs contraires.

Il s'agit des cinq distractions spécifiées au sloka 3, savoir : l'ignorance, l'égotisme, le désir, l'aversion et l'attachement qui se subdivisent, chacun, en des sortes de succédanés ayant eux-mêmes leurs aspects subtils et grossiers. C'est ainsi que la colère ressortit du désir ou de l'aversion. Considérons par exemple, dès lors, le cas d'un époux ayant accidentellement de l'irritation pour sa femme et voyant à ce moment leur enfant tendrement aimé. Ce dernier sentiment fera certainement disparaître la colère de naguère. Dans cet exemple l'obstacle est du genre subtil, parce qu'il émane surtout chez le sujet d'une tendance demeurée à l'état latent qui ne se réalise pas constamment. C'est cette manière d'être de l'obstacle qui constitue le genre dit subtil dont la suppression nécessite le contrôle du principe ou plutôt de l'élément pensant, *Chitta*. Il suffit à cet effet de s'engager délibérément dans un mode d'être contraire à celui dont on veut sortir, et de persister : le résultat finit par se produire.

11. Lorsque les obstacles qui distraient sont gros, ils ne peuvent être supprimés que par la méditation.

L'obstacle en question est dit « gros » lorsque la manière d'être afférente est grandement établie dans le mental, sans doute par une précédente et

longue habitude. En pareil cas le principe dit pensant a été transformé presque à demeure ou du moins notablement et il serait illusoire de ne compter que sur quelques agissements déterminés en sens contraire pour redresser un pli très ancré. Il faut s'y reprendre de nombreuses fois, quasi constamment et profondément, c'est-à-dire méditer, à l'endroit de l'obstacle en question, le prendre mentalement à partie, le redresser ainsi avec continuité et centration d'effort. On arrive à faire tomber les vagues de *Chitta* qui produisaient le mal.

12. L'effet des actes a sa racine dans les distractions précitées et on l'éprouve dans le visible ou dans l'invisible.

Les actes produisent d'abord des impressions sur nous-mêmes, dites *Samskaras*, que l'on appelle aussi réceptacles des actes. Tout acte implique un mouvement, une vague dans *Chitta*, mouvement qui ne cesse pas après la perpétration, mais devient seulement plus subtil ; la preuve de ce maintien d'impression est la possibilité de le reproduire mentalement par la mémoire. L'effet final des actes est toujours la peine, non seulement quand ces actes sont pénibles eux-mêmes, mais aussi s'ils sont d'abord agréables, parce qu'ils portent alors à désirer leur répétition, et comme elle ne peut avoir lieu indéfiniment, une

peine s'ensuit. C'est pourquoi la somme totale des impressions est une obstruction, un obstacle pénible qui contrarie la libération de l'âme et la distrait de son évolution.

Mais ces effets sont aussi ce qu'on appelle ceux du *Karma*. Or, le Karma est exprimé dans l'existence physique actuelle ou dans une autre existence à venir ; c'est ce qui est expliqué dans le sloka par le visible ou l'invisible.

Une analyse plus approfondie de la question impliquerait la considération des subdivisions reconnues du Karma en *Sanchita*, *Parabdha* et *Kriyamana*. Cela pourra faire l'objet d'une étude ultérieure et distincte.

13. La racine susdite existant comme il vient d'être dit, son fruit se réalise sous forme d'espèce de vie et d'expériences.

La racine précitée est formée par les impressions, *Samskaras*, qui deviennent des causes et amènent des effets. C'est la loi générale que toute cause qui semble supprimée subsiste dans son effet, et que celui-ci devient ensuite une nouvelle cause. L'arbre produit une graine et celle-ci un arbre. Tous nos actes sont les effets de *Samskaras* passées, en même temps que les générateurs d'actes à venir.

Le présent sloka dit que la cause étant là, le fruit

s'ensuit et que ce fruit peut être de trois sortes suivant les conditions présentées : comme *genre* ou *espèce*, en produisant lors de la naissance ultérieure une condition d'ange, d'homme ordinaire ou de démon ; comme *vie*, en déterminant la longueur d'existence à venir sur tel plan ; comme *expériences*, en donnant aussi les éléments de la peine ou du plaisir qui font que tel candidat se trouve bien portant et tel autre mal. Tout cela est le résultat de nos vies passées.

14. Il est constant toutefois que l'acte vertueux a pour fruit la félicité, et le vice la souffrance.

15. Pour l'homme éclairé, doué de discernement, tout est tenu pour pénible à cause soit des conséquences ou de l'anxiété ou des impressions ou aussi de l'action contraire des qualités.

L'homme avancé est devenu affiné dans tous les ordres ; les choses ordinaires de la vie lui font l'effet des éléments grossiers qui affectent les parties les plus sensibles de nos organes, et cela, non pas seulement à cause de la différence substantielle des éléments en présence, mais pour quatre raisons. D'abord par suite des conséquences à venir. Toute expérience amène pour le moins un sentiment d'incomplet et ainsi de non satisfaction. Ensuite par l'anxiété de retenir ce qui a paru agréable ou d'éli-

miner la venue de ce qui serait contraire. En 3e lieu, l'impression, c'est-à-dire le fait d'éveiller ultérieurement le désir de jouir à nouveau. Enfin l'opposition naturelle qui existe entre les actions respectives des *Gunas* impliquées, à savoir entre les erreurs dérivées de *Tamas*, la peine si souvent produite par *Rajas* et la paix de *Satwa*. C'est pourquoi l'homme avancé dans la Yoga, surtout, qui sent naturellement comme s'il analysait conjointement ce qu'il éprouve, est porté à voir de la misère ou du moins de la peine partout et à en éviter le contact en ne s'identifiant pas aux choses, ce qui n'empêche pas d'aider autrui. C'est ce qu'il tend à réaliser en vivant, quoi qu'il fasse, *Vairagya*.

16. On peut éviter la misère qui n'est pas encore venue.

Toute misère est Karmique. Ce qui en est passé n'a plus à être considéré ; de même ou à peu près celle présente, en ce qui concerne au moins son existence propre ; il n'y a plutôt, dans ce cas, qu'à rassembler ses forces à son endroit. La misère, au contraire, qui n'est pas venue et le Karma non encore réalisé peuvent être modifiés dans une certaine mesure, parce que leurs éléments mêmes sont des *Samskaras* surgis dans l'économie générale et ayant des vagues dans *Chitta*. Il suffit en principe d'apai-

ser, de faire tomber ces vagues. La concentration peut y parvenir ; le plus difficile est de savoir en pareil cas la direction à donner à la concentration.

17. La cause de ce qui peut ou doit être évité est la jonction, la rencontre du connaisseur et du connu.

Le Connaisseur est *Purusha*, le Soi dans l'homme. Le connu est la nature entière physique et hyperphysique. Le Soi est pur en lui-même. La nature est variée. La communion des deux produite par leur rencontre porte le Soi enfant de notre âge actuel à s'identifier indûment à la nature, à participer ainsi de ses variétés, à subir ses effets antinomiques au Soi, et ainsi la misère. La félicité vient de *Purusha*, de son aspect *Ananda* ; plus on y mêle autre chose, c'est-à-dire de la nature, moins on est heureux. Et cependant il faut connaître la nature pour développer l'aspect *Chit* (connaissance). Il faut au moins arriver à connaître avec discernement et en s'identifiant le moins possible au monde objectif.

18. Ce qui est vu ou éprouvé se compose d'éléments et d'organes et c'est de la nature de l'inertie, de l'action et de l'illumination ; cela a pour but de servir d'expérience et de conduire à la libération.

Ce qui est vu et éprouvé constitue précisément la nature, *Prakriti* ; ses diverses parties, on l'a déjà vu, se composent d'éléments subtils et grossiers, d'organes sensuels et supersensuels, toutes choses impliquant les *Gunas* ; *Tatwa*, l'inertie, *Rajas*, l'action et *Satwa* l'illumination. Quel est l'objet de la nature ? La Yoga dit que c'est de servir de champ d'expérience à *Purusha*, au Soi qui dès son émanation dans l'homme a perdu le souvenir de son origine ou de son essence.

En tablant avec la nature, en risquant, ce qui ne manque pas d'arriver au début, de s'identifier avec la nature, le Soi oublie plus encore ce qu'il est en vérité. Mais les réactions qui interviennent alors dans le champ d'expérience, par le contre-coup des choses, se chargent de redresser les erreurs d'appréciation et ainsi d'instruire. Car le Soi ne vit pas, mais il est la Vie même ; il ne connaît pas, il est la connaissance ; il n'aime pas, il est l'amour. Ce n'est que les reflets du Soi ou de tels de ses attributs précités sur les choses et ainsi sur les véhicules qui peuvent être dits les qualités de ces véhicules, tandis que ces attributs sont l'essence même d'*Atman*, l'infini et l'indestructible. De même le monde n'est illusoire pour nous que parce que nous nous identifions avec lui et c'est pour la même raison qu'il nous semble n'être qu'un champ de larmes et de douleurs. Cela ne provient que de la jonction effec-

tuée en nous du Soi et de la nature et de l'identification par nous faite du premier à la seconde. On ne peut sortir de cette fausse notion que par le chemin de l'expérience. L'expérience doit donc en être faite et au plus vite. C'est dans ce but que nous sommes mis au monde, pour l'éprouver et en sortir. Toutes les expériences, celle de la famille comme celles des sociétés, ne sont pénibles que si l'on s'identifie *trop* à elles ; les souffrances inhérentes ne sont que les constatations de la formule précitée et que les engagements à sentir différemment. Il ne faut jamais oublier que l'état actuel de l'homme n'est que temporaire, qu'il faut le subir, que l'expérience est le grand instructeur, expériences de peine et de plaisirs, mais que ce ne sont que des expériences qui conduisent pas à pas à l'état où tout ce qu'on en éprouve — la souffrance surtout — s'atténue, disparaît presque, et où le Soi réalisé devient si grand que l'univers entier n'est plus pour lui qu'une goutte dans l'Océan, goutte qui disparaît elle-même dans son infinité.

L'expérience doit être vécue, et son champ, le monde, parcouru, mais l'idéal demeure : il faut ne jamais l'oublier.

Ce sloka traite en somme de la question de l'un au moins des buts de la manifestation ou de l'univers. On voit la solution qu'en donne Patanjali.

19. Les stages ou les états des qualités, c'est-à-dire des Gunas, sont le défini, l'indéfini, le simplement indiqué appelé dissoluble et le non signalé dit indissoluble.

Le 45e sloka du chapitre Ier a déjà établi les mêmes divisions sous les titres de grossier ou gros, subtil, intelligent et indissoluble. On peut y revenir.

Ce qui est ici entendu par le « défini », ce sont les gros éléments qui sont perçus par les sens physiques.

« L'indéfini » s'applique aux matériaux très subtils, aux *Tanmatras* qui ne sont pas perçus par les sens des hommes non avancés, mais qui le seront plus tard au cours de l'évolution aidée de la pratique de la Yoga. Le mot Tanmatra est toutefois pris ici dans le sens Sankhya plutôt que dans l'acception théosophique qui tient le Tanmatra pour en dehors de la perception humaine, tandis que Patanjali vise simplement les éléments à partir du premier plan hyperphysique inférieur, tels ceux de l'aura humaine, des formes pensées, etc. Le « simplement défini » vise l'intellect, première manifestation de la nature pour l'homme, origine des autres manifestations pour lui. Enfin, le « non signalé » a trait aux éléments les plus hauts sur lesquels nous avons si peu de notions que les erreurs sont courantes à leur endroit. C'est ainsi qu'il y a conflit entre la

science ordinaire et celle simplement religieuse pour savoir si l'intelligence procède de la matière ou inversement. La *Gupta Vidya* dont la Théosophie est l'expression élémentaire actuelle rétablira l'accord en introduisant la haute donnée de *Purusha*, source ou racine unique de tout, *Purusha* ou le Soi dont l'intelligence est le premier reflet, et la matière la dernière manifestation.

20. Le Connaisseur, bien qu'étant connaissance intellectuelle pure, ne semble percevoir qu'au moyen de l'intellect.

Le Connaisseur est *Purusha*, le Soi ; il est en lui-même toute connaissance, la cause et l'essence de la conscience. Il n'a donc pas à évoluer comme le fait la substance, *Prakriti*, à laquelle il est associé. Il est essentiellement pur et ainsi il connaîtrait et sentirait et agirait par lui-même si, d'une part, le fait de la souffrance humaine ne prouvait que le Soi n'est pas seul à intervenir puisqu'il n'est, lui, que félicité, et, ensuite, que, le Soi n'étant manifesté qu'associé à *Prakriti*, le ou les véhicules, il est évident que ceux-ci doivent intervenir et interférer. Cette introduction a lieu comme lorsqu'une fleur colorée se trouve placée près d'un pur cristal ; celui-ci réfléchit les couleurs de celle-là et on pourrait le croire coloré lui-même. Ce n'est qu'une appa-

rence ; mais il faut en tenir compte dans l'appréciation exacte du fait. Ainsi c'est de par l'association à tel véhicule que le Soi semble vivre l'attribut correspondant et, en tout cas, qu'il le manifeste. Cette manifestation ne dure évidemment que comme le véhicule et n'est donc pas éternelle ; il en est du reste ainsi de toute manifestation, autrement dit de tout ce qui change. Le Soi ne change pas, il est immortel et libre ; mais il n'en est pas de même de l'Ego, l'individualité, et encore moins du moi, la personnalité, dans lesquels l'intelligence ne vient ou ne se manifeste que grâce aux véhicules qui les constituent. Or, c'est l'intelligence qui produit la connaissance dans l'homme ; donc l'intelligence n'est pas éternelle. Elle a, en fait, quelque chose qui dure indéfiniment et qui est dit d'ailleurs bien au-dessus de l'intelligence et ainsi bien différente d'elle, c'est la connaissance même.

21. Le but, l'objet de la nature est de servir à l'esprit, au Soi.

La teneur littérale de ce sloka est que « l'Atma de la vue est pour le Connaisseur ». Par la vue il est ici entendu le connu, *Prakriti* ; et, d'autre part, *Atma* spécifie la source, l'essence de tout. Il a été établi que la nature n'a pas de lumière propre, que la lumière de la nature ne vient que de la présence

en elle de *Purusha*, que la lumière de la nature n'est qu'une lumière d'emprunt comme celle de la Lune. Et comme toutes les manifestations de la nature participent aux conditions de la nature, il s'ensuit que *Purusha* est la cause de tout et ainsi que *Prakriti* ne peut avoir de but autre que de libérer *Purusha*.

22. L'objet de la nature n'existe plus pour le soi individualisé qui a atteint son but, mais il n'est essentiellement pas détruit parce qu'il demeure commun aux ou pour les autres Sois.

La nature est bien unique ; les Sois sont nombreux. Lorsque l'action de la nature a cessé d'affecter les Sois, c'est-à-dire les *Purushas* qui sont réalisés, le dit effet de la nature continue de s'appliquer aux autres Sois. Il s'ensuit que la libération d'une âme, son absolution, comme dit la Yoga, n'implique pas nécessairement celle des autres âmes, et, ainsi, que la matière servant toujours, dure éternellement, aussi longtemps du moins que la manifestation.

23. Le fait de reconnaître, de réaliser ce que sont les pouvoirs du connu et du connaisseur, de la nature et du Soi, provient de la jonction des deux.

Le sloka 17 a déjà parlé de cette jonction ; les

slokas 21 et 22 disent que Purusha, le Connaisseur, et Prakriti, le connu, sont éternellement unis. C'est cette jonction qui, tout en suscitant les expériences et en les manifestant conduit *Purusha* à se réaliser, à atteindre la libération, l'absolution, *Moksa*.

Le pouvoir de *Prakriti* est ce qui paraît, ce qui produit les expériences diverses. Celui de *Purusha* est connaissance pure et félicité. Par conséquent, il faut l'union, la jonction des deux pour que l'effet des expériences soit connu ; mais il faut conjointement aussi ne pas identifier l'un à l'autre pour que tout aille bien et que la libération soit atteinte.

La jonction précitée est donc une chose, l'identification en est une autre ; la première existe, la seconde doit être évitée ; tout le mal vient de l'identification humaine de l'esprit à la matière, ou du Soi à la nature.

24. L'ignorance est ce qui cause la jonction du Connaisseur et du connu, c'est-à-dire de l'âme et de la nature.

Notre adjonction à nos corps est ce qui nous fait éprouver les sensations du monde auquel ce corps appartient et cette adjonction est conditionnée par notre ignorance. Un corps n'est d'ailleurs qu'une combinaison de particules et n'a pas d'existence propre ; le fait de s'identifier à lui est donc essen-

tiellement déraisonnable, et c'est cependant ce qui nous fait éprouver la sensation des impacts subis par ce corps. La démonstration que cette identification n'est pas fondée, c'est qu'on peut s'en distraire. Il y a des cas réalisés où, dans certaines conditions mentales, le corps d'un homme vivant a pu être brûlé sans que cet homme ait éprouvé de souffrance. Ces conditions abortives de la douleur sont le fait d'une disjonction momentanée de l'âme du patient et de la partie impliquée de la nature, fait amené par la connaissance, celle notamment de la haute Yoga. Donc le contraire est bien le fait de l'ignorance.

25. Quand l'ignorance a disparu, la jonction fâcheuse de l'âme à la nature et l'indépendance du Connaisseur, Kaivalya, sont réalisées.

Le discernement suit la disparition de l'ignorance. On voit alors tout sous le jour qui convient ; on sait que les *Gunas* n'agissent pas sur *Purusha*, et, comme la souffrance vient de parties des Gunas, on sait qu'on n'en doit pas être atteint si on réalise leur disjonction de l'âme même. Quant cela peut être effectivement réalisé, l'âme reste dans sa nature propre, toute de félicité. Cet état est dit d'absolution et constitue *Kaivalya* ou *Moksa*.

La réalisation de la disjonction est difficile et

longue ; les grandes religions s'y emploient avec plus ou moins de connaissance ; la Yoga y tend sûrement par le contrôle des facultés de l'âme, en amenant le contrôle de la matière par celui réalisé du mental qui est plus difficile. Pouvant ainsi le plus, on peut aisément ensuite le moins, c'est-à-dire le contrôle de la nature extérieure dont les forces ne sont pas essentiellement différentes de celles de l'âme, mais seulement plus grossières.

26. Le moyen de détruire l'ignorance est la pratique continuelle du discernement.

Le discernement est le fait de voir l'aspect réel, permanent des choses plutôt que l'irréel et transitoire ; sa réalisatton s'effectue quand les sens perçoivent l'intériorité plutôt que l'extériorité. C'est donc à cela qu'il faut s'exercer, mais encore faut-il le faire sans discontinuité. C'est ainsi qu'il faut se pénétrer, par une constante analyse bien entendue des choses, de la conviction que la nature ni aucune de ses parties, le mental lui-même, ne sont *Purusha*, que la nature change sans cesse tandis que *Purusha* est immuable. Lorsque cette analyse des choses est aisément faite, qu'elle se fait presque d'elle-même, alors l'ignorance, cause de la jonction qui amène l'expérience, s'atténue, disparaît et *Purusha*, l'âme même, se prend à briller de son propre

aspect d'omniscience, d'omnipotence et d'omniprésence.

27. L'éclairement qui couronne la pratique de la Yoga se réalise graduellement de sept manières.

Voici cette gradation telle que l'a relevée l'observation des âges : 1° connaître tout ce qui est à connaître, n'avoir plus rien à connaître ; 2° être libéré de toutes sortes de liens ; 3° atteindre tout par *Kaivalya*, ne plus rien voir en dehors de soi ; 4° avoir fait tout son devoir ; 5° avoir le mental en repos ; 6° avoir balayé les *Gunas* en soi comme les pierres du sommet d'une montagne qui n'y peuvent plus remonter ; 7° se trouver vide de *Gunas*, être vraiment ce que l'on est, libéré et heureux.

Chacun de ces états détruit d'ailleurs une série d'états d'âme gradués suivant la correspondance suivante : 1° le désir de connaissance ; 2° le désir de libération ; 3° le désir de bonheur ; 4° le désir de faire son devoir ; 5° le chagrin ; 6° la crainte ; 7° le doute.

Quand on est arrivé au terme on se trouve établi dans le Soi et l'on sent qu'il suffit à tout, parce qu'il est omnipotent, et omniprésent, et pur, et parfait, et omniscient. Rendu à ce point, le Yogui est paisible et calme ; il ne ressent plus la douleur, il n'est

plus déçu, il ne ressent plus la misère, mais il se sent puissant et béni.

28. La pratique des différentes parties de la Yoga détruit les impuretés, fait naître l'éclairement et conduit au discernement.

Ce sloka attient au côté pratique de la Yoga tandis que les précédents versets traitent de l'aspect idéal ; mais celui-ci n'est réalisé qu'après celui-là, qu'après le physique et mental. C'est pourquoi le premier est indiqué et qu'on s'appesantit sur le second.

29. Les pratiques de la Yoga sont au nombre de huit, et sont appelées les jambes de la Yoga ; ce sont : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyakara, Dharana, Dhyana et Samadhi.

Une esquisse de chacune de ces parties a été vue au commencement de cette étude ; on va y revenir ici.

Voici les synonymes de chacun des titres de ces parties. *Yama*, abstention ; *Niyama*, observance ; *Asana*, posture ; *Pranayama*, régulation du souffle ; *Pratyahara*, abstraction ; *Dharana*, concentration ; *Dhyana*, contemplation, absorption ; *Samadhi*, trance, ravissement.

30. Yama consiste à s'abstenir de tuer, de tromper, de voler, d'être incontinent et de désirer recevoir.

C'est donc le contrôle mental, verbal et corporel qui empêche de tomber dans les cinq erreurs précitées. La première est la plus importante, elle vise l'inoffensivité en général, et ce qui s'ensuit.

Inutile de s'étendre sur les deux autres erreurs. La continence visée, c'est-à-dire en dehors du devoir procréateur exercé dans l'ordre, est de règle physiologique et attient essentiellement à l'idée ou au fait que l'âme même n'a pas de sexe. Le désir de recevoir quelque chose d'autrui asservit à autrui et affecte la noblesse naturelle de l'âme. Il n'en est pas de même de recevoir dans le besoin et sans l'avoir même désiré ; c'est alors des deux parts un acte de fraternité et même d'unité.

31. Les abstentions précitées ne sont dûment qualifiées de « grands vœux » que lorsqu'elles sont universelles, c'est-à-dire lorsqu'elles n'attiennent pas exclusivement à l'endroit, à un objet particulier ou à certaines circonstances.

Bien des personnes effectivement ne pratiquent l'abstention que dans un sens limité ; elles ne tuent pas un homme, mais elles ne s'abstiennent pas de détruire un animal ; elles ne mentent point dans

leur intérêt, mais elles ne s'en privent pas dans celui d'autrui et pratiquent ainsi la maxime pernicieuse « la fin justifie les moyens ». Tout cela n'est ni le véritable Yama ni le moindrement bien.

32. Niyama consiste dans la purification externe et interne, dans le contentement, la mortification, l'étude et l'adoration ou la résignation à Dieu.

Ces devoirs-ci sont positifs, à l'encontre des précédents qui sont négatifs. La purification doit avoir lieu *intus et extra* : une personne sale ne peut pas devenir Yogui. La purification mentale s'obtient par la réalisation de Yama et surtout par celle du véritable amour qui donne sans rien prendre. La pureté interne est évidemment plus importante que l'externe, mais les deux sont nécessaires. Le contentement est le fait d'être satisfait de son sort, quel qu'il soit. Les autres points ont déjà été traités. Dieu est ici entendu en Ishvâra, notre Logos.

33. Pour obstruer des pensées qui s'opposent à la Yoga il faut susciter des pensées contraires.

On sait que le moyen, en effet, de se corriger d'un défaut quelconque est de s'entretenir dans la pensée de la qualité contraire. Il en est de même des difficultés qu'on peut avoir pour réaliser

les dix préceptes compris dans Yama et Niyama.

Si l'on se sent encore porté à tuer une créature ou simplement même à la maltraiter, il faut penser à l'amour que le candidat Yogui doit éprouver pour tous les êtres, amour dont l'absence amène toujours la misère. Ainsi pour les autres devoirs. C'est ce qu'on appelle l'administration des contraires dont l'usage est très utile.

34. Les obstacles à la réalisation de la Yoga ne sont pas seulement de perpétrer les actes nocifs ci-dessus spécifiés, mais de les faire perpétrer ou d'approuver leur perpétration, soit par avarice, colère ou ignorance, et dans quelque mesure que ce soit. Le tout résulte de beaucoup d'ignorance et amène autant de misère. C'est pour cela qu'il faut y faire échec par la méthode dite des contraires.

Mentir ou porter quelqu'un à mentir ou approuver un mensonge est également mal, et un petit mensonge n'en est pas moins un mensonge. Tout préjudice causé directement ou indirectement réagit et retombe tôt ou tard inéluctablement sur qui l'a produit ou fait produire. Il en est de même des autres actes nocifs. Toutes les misères dont l'humanité est assaillie proviennent de la non application de la Loi et l'humanité fait preuve d'ignorance en

attribuant ces misères à autre chose qu'à elle-même. Il lui appartient d'y mettre un terme en vivant dans l'ordre et de transformer ainsi la terre en un lieu de félicité. Pour cela il suffit d'apprendre, de vouloir et de réaliser.

35. Celui qui a réalisé en lui l'abstention de tuer n'inspire plus d'antipathie en présence d'autrui.

L'abstention spécifiée ici est plus que l'état négatif de ne pas tuer, mais le sentiment positif d'amour universel. En cette condition d'être toute antipathie se trouve suspendue devant un tel être et nul ne lui fait mal ni même ne l'injurie. Les hommes de tous degrés d'évolution, les animaux mêmes l'approchent sans crainte et le fréquentent sans réserve. Ce sont, du reste, ces faits-là, quand ils ont lieu, qui témoignent le mieux de la réalisation vécue de l'état proposé. Exemple : François d'Assise, en Occident.

36. L'homme qui a pleinement réalisé la véracité en lui, c'est-à-dire qui ne peut plus rien dire qu'en toute sa conscience il ne tienne pour vrai, celui-là acquiert en même temps le pouvoir de réaliser sans autre travail le fruit de l'action pour lui et pour ceux à qui il s'intéresse.

L'observation éclairée des sages a relevé qu'en

les conditions précitées les pensées et les paroles du sujet deviennent immédiatement effectives et que ce qu'autrui ne réalise qu'à grand peine il le fait sans effort par une seule pensée ou un seul mot. C'est ainsi qu'en disant alors à un malade « soyez guéri », le malade est guéri ; à un endolori, « soyez consolé », il est consolé ; à quiconque aussi « soyez béni », l'individu se sent aussitôt inondé de force, de lumière et de félicité.

37. L'abstention pleinement réalisée de tout larcin fait venir les biens même de la terre au Yogui.

En pareil cas, c'est-à-dire quand le désir même de s'approprier quoi que ce soit n'existe plus chez le Yogui, celui-ci rencontre à chaque pas des biens qui s'offrent en quelque sorte à lui. C'est que si l'on cherche à fuir la nature extérieure elle nous suit davantage et que, lorsqu'on n'a plus cure d'elle, elle devient notre esclave.

38. La constance dans la continence accroît grandement l'énergie dans tous les ordres.

Les pertes physiques produites par le défaut de continence sont des éléments qui ont leurs correspondants sur le plan mental et même au-dessus ; il

convient donc de ne les provoquer que pour la fin élevée de la procréation. Le maintien de la continence ajoute à la force physique et même au pouvoir mental et occulte du sujet. Les grands penseurs, les conducteurs d'hommes ont toujours été très continents. La Yoga ne peut réussir sans l'observance de cette règle préliminaire.

39. La suppression réalisée du désir donne la connaissance de la raison même des choses.

Le désir entendu ici s'applique aussi à celui de la vie dans les conditions spécifiées par la donnée théosophique, c'est-à-dire tout en se laissant vivre comme si l'on aimait vivre ; une telle suppression suscite chez le sujet la connaissance du pourquoi et du comment des choses et notamment de l'existence. C'est que le fait de ne rien désirer, de ne rien prendre ni recevoir des autres rend d'abord indépendant et libre et pur, tandis que le contraire fait assumer les tares que peuvent avoir les donnants. En agissant ainsi qu'il convient à ce sujet, le mental se rectifie, s'épure singulièrement et se prend à percevoir les traces des vies passées. Cela affermit naturellement la foi du sujet dans l'existence de la loi divine, puisqu'on en peut alors suivre le fonctionnement.

40. Quand la pureté intérieure et extérieure est

réalisée, il s'ensuit sinon du dégoût du moins de l'indifférence pour son propre corps et de l'éloignement pour les autres corps.

Quand la véritable purification est réalisée entièrement et intérieurement, on est porté à négliger le corps, et l'idée disparaît surtout de l'embellir ; on ne le soigne plus, alors, que pour maintenir la pureté réalisée et ainsi ou aussi par sentiment de « balance ».

Pour revenir à l'état du Yogui qui a réalisé en lui la purification intégrale, ce qu'on appelle communément une jolie figure ne semble plus au Yogui qu'une face animale *si* elle n'est pas conjointement additionnée d'intelligence, tandis que la plus laide physiquement des figures pourra paraître céleste si elle est illuminée d'un reflet de l'esprit. Aussi bien, le souci, l'appétence pour le corps est le grand poison de la vie humaine, et le premier signe de réalisation de la pureté en nous est l'insouciance entendue comme il convient à l'endroit du corps.

41. La pureté produit encore la régularisation des Gunas, l'équilibre, le contentement mental, la fixation aisée d'attention, la maîtrise des sens et la capacité de réaliser le Soi, c'est-à-dire de communiquer avec l'âme.

Ces divers points se comprennent aisément. On

peut dire cependant que la pureté réalisée fait prévaloir un équilibre matériel qui entraîne la satisfaction, la paix et la fixité du mental. Un sentiment de plaisir implique toujours un certain équilibre. L'homme équilibré prend aisément plaisir aux choses, et un tel état marque du progrès dans la Yoga. La plupart des peines proviennent de Tamas et de Rajas. En somme, la force, la santé et l'audace sont de bonnes conditions pour réussir dans la Yoga. Au Yogui tout paraît bien et tout venant est pour lui bien venu ; c'est aussi la caractéristique de l'homme vertueux. La misère et la peine, en effet, sont exclusivement causées par le *péché*, c'est-à-dire par l'*infraction à la loi.*

42. Le plus grand bonheur vient du ou avec le contentement.

C'est une évidence.

43. La mortification détruit les impuretés et suscite des pouvoirs occultes dans le corps et dans les organes ou les sens.

La mortification de la chair aide notablement à développer les sens internes, c'est un fait d'expérience dont les religions même font état. Les pouvoirs occultes en question sont ceux de la seconde vue ou clairvoyance, la clairaudience, la lévitation, etc. ;

ils commencent parfois à se manifester peu après les mortifications entreprises et c'est bien le commencement et le signe des vrais pouvoirs, *Yogabala* ; mais telle n'est pas la véritable fin de la Yoga.

44. Certains actes tendent à faire communiquer avec certaines entités.

Ceci a trait à la répétition constante, à peine proférée, mais avec dévotion, de certaines formules, de *Mantras*, qui peuvent établir une sorte de communication médianimique avec de hauts élémentals naturels et ainsi développer la clairvoyance. Peut-on communiquer de même avec un Déva ? Le certain est que plus l'entité désirée est haute et plus ardue est la pratique nécessaire pour y arriver.

45. En sacrifiant tout à Ishvâra, Dieu, le Samadhi s'ensuit.

L'entier abandon que cela représente ne laisse effectivement plus rien de contingent pour le dévot et il se trouve ainsi transporté...

46. La posture convenable pour la Yoga doit être ferme et aisée.

Cette règle résume bien ce qui concerne *Asana*. Le siège proprement dit doit être ferme ; c'est le

meilleur moyen de sentir ferme soi-même, sans être le moindrement attiré par le corps, ce qui est le principal point à réaliser. Il faut en effet ne se trouver ni bien ni mal, ne faire nullement agir le système nerveux.

47. La posture devient ferme et agréable en s'y efforçant doucement et en se prenant à méditer sur l'illimité.

Il faut d'abord ne procéder que doucement aux meilleures dispositions matérielles à prendre, parce que la brusquerie trouble et rend plus difficile la réalisation désirée d'équilibre. Dès que la bonne position est assumée, il est bon de ne plus y penser, et, au contraire, de se porter mentalement avec suite, après, sur quelque chose de relativement infini, sinon sur Dieu, du moins sur le firmament, sur l'*Akasha* immense, etc... Cela achève de ne plus faire sentir le corps, et ainsi de pouvoir rester longtemps dans la position prise.

48. Quand la bonne position est réalisée, on n'est plus assailli, gêné, par les contraires.

Les « contraires » dont il est tant parlé en théosophie vont deux par deux et attiennent à toutes les manifestations ; c'est le bon et le mauvais, le chaud et le froid, le plaisir et la peine, l'amour et

la haine, la joie et le chagrin, la nuit et le jour, etc. Lorsqu'une position convenable de méditation est bien possédée, l'effet des contraires ou de l'un des contraires en n'importe quel ordre n'est plus ressenti. Il est d'ailleurs nécessaire de réaliser cela avant d'aller plus loin.

49. Après Asana vient Pranayama, le contrôle du souffle, c'est-à-dire de l'inhalation et de l'expiration.

Comme il a déjà été dit au début de la présente étude, *Pranayama* contrôle d'abord le souffle de la respiration, aux fins de contrôler surtout les forces vitales du corps. *Prana*, dans l'espèce, est la somme d'énergie cosmique différenciée qui se trouve présente dans le corps ; le mouvement respiratoire n'est que sa manifestation la plus apparente. Ce mouvement est bien causé par l'apport pranique effectué par la respiration ou contenu dans le souffle ; *Prana* et le souffle sont connexes, et l'action sur l'un se fait également sentir sur l'autre. C'est pourquoi l'on cherche à contrôler le souffle comme le meilleur moyen de contrôler *Prana*.

50. Pranayama comprend quatre parties. Les trois premières sont l'externe ou l'expiration, l'interne ou l'inspiration, et l'immobile ou la

pause : elles ont trait à l'endroit, à la durée et au nombre ; elles sont longues ou brèves.

La première partie de *Pranayama* est l'exhalation, l'expiration ; on l'appelle en sanskrit : *Rechaka*. La seconde est l'*inhalation*, l'inspiration : c'est *Puruka*. La troisième est la suspension, la pause ; c'est *Kumbhaka*. Chacune de ces parties est régie par les questions d'endroit, de temps, et de nombre. On entend ici par « l'endroit », l'extérieur ou l'intérieur du corps et la longueur particulière du souffle en cours ; cette longueur est appelée *Svara* et dépend du *Tatwa* mis en action. Le « temps » est celui de la durée de chacune des parties précitées ; on peut l'établir en fractions de minute. Dans la réalisation d'une série des trois parties, leurs durées relatives sont : pour une inhalation, puruka, égale à 1, de faire la pause, *Kumbhaka*, égale à 4, et l'exhalation, *Rechaka*, égale à 2. Le « nombre » se réfère au nombre de fois que la série entière des parties de *Pranayama* est faite pour réaliser l'émission convenable du souffle définie sous le nom *Udghata*.

La principale pratique en cet ordre est de mêler le souffle supérieur, *prana*, au souffle inférieur, *apana*, et de les faire monter tous les deux dans la tête. Ainsi *Udghata* est l'ensemble des trois premiers mouvements et l'apport du souffle dans la tête. Cette pratique tend à éveiller *Kundalini*, source

des pouvoirs occultes, et il est entendu — les présentes indications étant d'ailleurs incomplètes — que l'on ne doit quand même s'y essayer que sous la direction d'un Gourou pour éviter de graves accidents qui pourraient arriver à la moindre erreur. D'une manière générale on commence par *Rechaka*, suivie par *Puruka*, l'inspiration, par la même narine ; on fait alors la pause, *Kumbhaka*, et l'on reprend *Rechaka* par l'autre narine et ainsi de suite. Cela fait une série de *Pranayama*.

Voici enfin quelques données complémentaires sur la question des trois souffles dits en Orient les trois « airs vitaux ».

Les trois airs ou souffles vitaux se meuvent dans *Sushumna* : *Ida* (à gauche) et *Pingala* (à droite). Ils sont la matière atomique des *Tatwas* : *Akasha*, *Vayu*, et *Agni* ; ils correspondent à *Rechaka*, *Puruka* et *Kumbhaka*. Quand nous respirons par la narine droite ces trois souffles correspondent respectivement aux mouvements vers le bas, vers le haut et à la pause du courant de *Vayu* atomique dans le *Pingala*. Quand la respiration se fait par la narine gauche, ils correspondent aux mêmes mouvements dans l'*Ida*. Pendant chaque pause la matière akasique monte et descend dans *Sushumna* ; cela correspond à ce que l'on appelle la rétention de la respiration entre les sourcils.

La respiration est due à la contraction du diaphragme et des muscles intercostaux extrêmes et à leur relâchement ; mais, tandis que les deux poumons se distendent et se contractent pendant chaque acte de la respiration, le souffle vital ne passe que par une narine pendant la respiration normale. Cette alternance rhythmique entre les narines n'a pas encore été étudiée par la physiologie. Ce passage du souffle respiratoire par une seule narine ne peut être obtenu en fait que par la contraction subconsciente d'une des fosses nasales postérieures, l'autre restant ouverte. Quand l'*Ida* prédomine, la fosse nasale droite est fermée et la gauche reste ouverte ; pendant la période *Pingala*, la fosse nasale droite est maintenue ouverte par la force réfléchie du courant *Pingala* et la gauche se contracte.

Des mouvements respiratoires pratiqués systématiquement, surtout quand ils sont faits consciemment, réagissent sur les conditions du souffle, du *Prâna* dans le canal médullaire et la moelle allongée. C'est ainsi qu'une inspiration profonde, une pause voulue, et une expiration prolongée permettent au *Prâna* de suivre les mêmes mouvements dans la moelle épinière ; de même qu'en baignant le corps pendant la fièvre nous forçons la température à descendre (quoique ce soit là une méthode empirique de traitement) et nous réagissons ainsi jusqu'à un certain

point sur la cause inconnue de la fièvre dans les tissus, de même en contrôlant l'effet nous contrôlons quelquefois la cause.

Pendant la pause, *Kumbhaka*, le souffle vital est retenu en haut dans la région comprise entre les sourcils ; le courant de *Sushumna* s'élève dans le canal médullaire, se continue dans la moelle, dans le 4e ventricule, l'aqueduc de Sylvius, dans le 3e ventricule et la glande pinéale.

Prâna (dans le canal médullaire) est atomique (tattva pur), tandis que le souffle (dans les canaux latéraux) est moléculaire (*Panchikrta*). Dans la respiration ordinaire, le souffle (ou sa contre-partie éthérée) monte jusqu'à l'*Ajna Chakra*. En faisant une inspiration profonde on le renvoie jusqu'au corps pituitaire, avec l'aide de *Pranava* (qui est la vibration moyenne du corps et, ainsi, du souffle). Pendant la pause (*Kumbhaka*) on envoie ce souffle, ou la vibration qui le représente, à la glande pinéale où il rencontre le courant *Sushumna* qui est alors arrivé au même point et qui entraîne une partie du courant mélangé en bas vers le 3e ventricule, puis vers l'infandibulum, la luette, et, plus bas, au centre de la cavité thoracique, le *Guhà* du cœur ; ce mouvement vers le bas est associé à l'expiration.

51. La quatrième partie de Pranayama est la

retenue de Prâna et sa direction à l'extérieur ou à l'intérieur.

Cette partie-là, bien que procédant d'un arrêt dans l'expiration et l'inspiration, ne doit pas être confondue avec *Kumbhaka*, la pause proprement dite dans laquelle on ne veut pas autre chose que de mettre en quelque sorte la machine en train pour réaliser d'abord *Udghata*. C'est quand cela est fait qu'on passe à la 4e partie qui consiste à porter le souffle dans les divers plexus ou plutôt dans les *padmas* extérieurs et intérieurs définis dans le § spécial à *Pranayama*, page 15 et suivante, de l'y porter par la pensée, à laquelle le souffle défère graduellement et successivement jusqu'au dernier. Cela éveille et développe successivement aussi certains pouvoir jusques et y compris le *Samadhi*. Cette partie est ainsi la plus effective de *Pranayama*.

52. Les pratiques précitées tendent à faire disparaître l'éclipse de lumière intérieure.

Le mental, *Chitta*, est naturellement une source de lumière, composé qu'il est de particules exclusivement sattviques ; mais l'existence dans le monde des effets et des causes l'a recouvert de particules rajasiques et tamasiques. C'est cette couverture-là que *Pranayama* tend à dissoudre pour purifier la matière mentale.

53. Le mental devient ensuite apte à s'absorber dans une pensée.

Une telle absorption ou concentration mentale est la partie de la Yoga qu'on appelle *Dharana*.

54. L'abstraction est le fait de suivre avec les sens physiques l'exemple du mental, c'est-à-dire de se retirer des objets.

Ce verset a trait à *Pratyahara* qui passe d'ordinaire avant *Dharana* parce qu'il s'applique plus particulièrement aux sens physiques, tandis que *Dharana* s'applique exclusivement au mental. On peut ajouter cette note à celles afférentes au paragraphe spécial de *Pratyahara* (page 29).

L'abstraction asservit, en somme, les sens au mental. Pour y procéder il faut retirer les sens de l'emprise des objets, fixer les sens sur le mental et les y assimiler de façon à ce qu'en fixant le mental, en réduisant les modifications de l'élément pensant, les sens soient contrôlés en même temps. C'est qu'en somme l'action des sens est simplement celle de certains états de la matière mentale, *Chitta*. Quand on voit un objet, sa forme n'est pas dans cet objet, mais dans le mental ; il y a bien, en dehors du mental, quelque chose qui évoque la forme de l'objet, mais la forme même est dans *Chitta*. Les sens s'identifient avec cette forme et la perçoivent

ainsi. En empêchant la matière mentale de se modifier, le mental reste calme.

55. Lorsqu'on a réalisé ce qui précède on a complètement maîtrisé ses sens.

Lorsque l'aspirant Yogui a réussi d'empêcher ses organes de prendre ou de refléter la forme des objets extérieurs et de maintenir lesdits organes identifiés avec la matière mentale, il réalise alors un contrôle parfait sur ses organes, sur ses nerfs, et sur ses muscles parce que les organes sont les centres de toutes ses sensations et de toutes ses actions.

Les organes, en effet, sont divisés en organes de sensation et organes d'action. Lorsque leur contrôle est réalisé, le Yogui peut contrôler aussi toute sensation, toute action et tout le corps. Les annales de la Yoga mentionnent qu'en l'état précité commence en réalité la vraie joie de vivre, même dans un corps physique, et le sentiment que ce dernier corps lui-même est aussi un instrument merveilleux.

CHAPITRE III

LES POUVOIRS (SIDDHIS)

Ce chapitre traite des pouvoirs suscités par la pratique entendue de la Raja Yoga, quand les conditions nécessaires sont pleinement réalisées.

1. Dharana est le fait de tenir le mental fixé sur quelque chose.

Rappelons qu'au chapitre II, 23, on a défini *Dharana* comme l'*absorption* ou la *concentration*, et, au verset suivant, *Prathiara* comme l'abstraction de la conscience physique, c'est-à-dire de l'extérieur. Le présent verset revient donc sur *Dharana*. Les auteurs orientaux qu'il nous est possible de consulter actuellement ne semblent pas toujours s'accorder entièrement sur la définition précise de quelques termes ; c'est ainsi que certains donnent au même mot Dharana les significations de fixation et con-

templation et au mot *Dhyana*, dont il est question au paragraphe suivant, celles de fixation mentale ou méditation simplement plus prolongée et quelquefois même d'unification ou absorption. Il se peut d'ailleurs que ces définitions en apparence diverses ne soient que complémentaires.

En l'absence d'Instructeur qualifié à notre portée, nous prendrons en considération relative les aperçus suivants : Dharana est le fait de fixer le mental sur quelque chose d'extérieur aussi bien que d'intérieur. Par l'extérieur, il est entendu, ici, un objet physique quelconque ou son image, et par l'intérieur, une partie interne du corps physique ou d'un corps supérieur, si possible. Dans tous les cas, l'objectivation ou la visualisation ne doit être considérée ou réalisée qu'à des fins pures et élevées sous peine de n'être plus de la Raja Yoga, mais de la Hatha Yoga. C'est alors un exercice de *Dama*, le contrôle d'action, quant à la perception.

2. Dyana est l'unification du mental avec l'objet considéré.

C'est l'absorption de l'objet par le mental ; la fixation du mental sur l'objet est alors si entière que le premier s'unifie au second et qu'ainsi le mental n'a alors conscience que de lui-même uni ou comme devenu ledit objet.

3. Samadhi peut être tenu pour le fait d'oublier et soi-même et l'acte que l'on peut faire pour ne vivre que la partie interne du milieu que l'on perçoit ou dont on est conscient.

C'est donc le fait d'oublier l'acte auquel on se livre et de devenir en quelque sorte la chose même à laquelle on pense. Cette définition assimilerait *Samadhi* à *Dhyana* s'il n'y avait des différences qui ressortissent de ce qui va suivre.

La première phase de l'état *Samadhi* ressemble à ce que l'on appelle en Occident l'état de *trance* ; le *Samadhi* implique en effet deux sortes distinctes d'états de conscience bien qu'unis. Le premier, la trance proprement dite, fait oublier toute idée de l'acte. Il faut, en principe, se garder d'y accéder *passivement* sous peine de risquer de devenir la proie d'entités nocives au mental, c'est l'un des dangers de la médiumnité ordinaire dont garantit la pratique entendue de la Yoga. Le deuxième état résultant de *Samadhi*, de beaucoup le plus important, fait en quelque sorte devenir l'objet auquel on pense. En fait, les trois stages de la contemplation, de l'absorption et de la trance, c'est-à-dire *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi* mineur semblent n'être que des degrés de la contemplation même ; *Dharana*, parce que tous les agents impliqués — l'objet, le penseur et l'instrument, ainsi que toute autre

chose extérieure — sont présents en *Dharana*, tandis que *Dhyana* ne comprend que l'objet et le penseur, et, *Samadhi* mineur, l'objet seulement.

4. La pratique simultanée des trois parties de la Yoga dites Dharana, Dhyana et Samadhi constitue l'état de Samyama.

C'est là une définition qu'il suffit d'enregistrer ; cela consiste donc à diriger son mental sur un objet bien déterminé extérieur ou intérieur, à l'y fixer et l'y maintenir longtemps. En application de ce qui a été dit précédemment, la forme de l'objet disparaît alors et il ne reste dans le mental que la perception de la signification interne de l'objet, perception qui, dans ces conditions, ne se distingue pas de la Soi-conscience.

5. La réalisation de Samyama fait naître la lumière de la connaissance.

Par le mot connaissance, on entend en Yoga, comme en Théosophie, bien plus que la lucidité intellectuelle, mais la perception mentale elle-même et ainsi le commencement des pouvoirs occultes. Samyama est donc ce qui donne les premiers instruments d'action au Yogui.

6. Samyama doit être effectué par degrés.

On ne peut pas réaliser entièrement cette faculté

du premier coup ; il faut s'y prendre à diverses fois. Les objets de la connaissance étant en effet innombrables, on les divise généralement en objets gros, moyens et ténus, et la faculté susdite doit être d'abord appliquée aux objets les plus gros qu'on s'efforce de considérer successivement de plus en plus départis de leurs assortiments matériels jusqu'à ce qu'on arrive à leur intériorité même. Cet aspect des choses a déjà été considéré au chapitre I, 25, et au chapitre II, 27.

7. Les trois dernières parties de la Yoga sont plus radicales que les précédentes.

Les cinq premières parties ne sont en quelque sorte que préparatoires à la Yoga proprement dite, car elles ne font que mettre, en l'état qui convient, l'instrument même de la réalisation qui est l'Ego.

En effet, *Yama* et *Nyama* suppriment les *Samskaras* (impressions) nocives et augmentent les bénéficientes ; *Asana* et *Pratyahara* écartent de même les *Samskaras* physiques, et *Pranayama* tend à vitaliser davantage l'instrument du même ordre. Quand cela est bien réalisé le mental est purifié, calme et comme une eau claire et tranquille qui laisse percevoir et réciproquement agir le rayonnement du Soi qui l'imprègne et qui est la connaissance même. C'est alors que *Dharana*, *Dhyâna* et

Samâdhi, les trois dernières parties de la Yoga, que leur ensemble surtout, *Samyama*, peut pleinement agir et réalise ainsi l'objet même de la Yoga.

8. Ces trois parties en question sont cependant extérieures encore au Samâdhi final et sans racine.

C'est que le *Samâdhi* qui intervient dans les trois parties précitées ou dans *Samyama* n'est au vrai que le début même de *Samâdhi*, c'est, si l'on veut, un *Samâdhi* mineur qui, lorsque le *Samâdhi* final, le majeur, le véritable, est réalisé, et qu'on est devenu entèirement inconscient à tout ce qui n'est pas le Soi ou l'Un, peut être tenu comme n'étant nullement advenu. En fait, l'entière réalisation de Samadhi, ce qu'on appelle *Asumprajnata-Samâdhi*, est distincte de toute autre chose, et, aussi, toute autre chose extérieure est distincte et relativement étrangère à lui, ce qu'il fallait démontrer.

9. Par la suppression ou au moins l'interruption des modifications dans le mental troublé, et en y substituant des modifications dans son contrôle, le mental acquiert le contrôle même des modifications après celui des pouvoirs du mental.

Dans le *Samâdhi* mineur ou première partie du

Samâdhi intégral, les modifications du menta peuvent être considérées comme étant aussi en partie seulement contrôlées, puisqu'il reste encore plus ou moins de modifications. En augmentant ce contrôle on réalise une faculté nouvelle dite *Vrodha* qui fait atteindre le *Samâdhi* conscient, *Samprajnata-Samâdhi*, et approcher de l'intégral *Asumprajnata-Samâdhi*. Aussi bien, les auteurs Orientaux actuels conviennent que ces points-là sont très abstrus et peuvent à peine être exprimés dans la langue de l'Occident. Enfin, ils ne s'accordent même pas toujours eux-mêmes sur ces subtilités. Nous ne pouvons donc que les ébaucher actuellement.

10. L'augmentation de ce contrôle devient constant par l'habitude.

L'interruption susdite des impressions subies, des *Samskaras*, doit être assez répétée pour tendre à se reproduire automatiquement elle-même ; c'est dans ces conditions qu'elle devient une habitude et que le contrôle mental devenant lui-même constant, on approche de plus en plus du haut *Samadhi*. En fait, lorsqu'il n'y a plus de transformations dans le mental, celui-ci est comme s'il était annihilé, ce qui est une des conditions nécessaires de *Samadhi*.

11. Le Samadhi est amené en suscitant puis en

supprimant les distractions et en concentrant.

Le mental embrasse d'ordinaire divers objets de l'un à l'autre desquels il passe et grandit quand même, avec le temps. C'est ce qui est spécifié dans le titre, par le fait de susciter et supprimer des distractions, en entendant par distractions tout ce qui ne conduit pas au *Samadhi*, c'est-à-dire les occupations ordinaires, en général. Lorsque le mental ne s'attaque plus qu'à un seul objet en s'abstrayant de tout autre, il se concentre alors et se trouve ainsi en bon chemin pour arriver au Samâdhi.

12. La fixité de l'instrument mental est réalisée quand, pour lui, le passé et le présent ne font qu'un.

Le principal effet de la concentration est de faire évanouir le temps, et cela d'autant plus que la concentration est plus profonde ; c'est ce qu'on voit en petit en lisant un livre attachant. Il y a aussi un autre aspect à la question présentée par ce Sutra, c'est qu'au moment d'arriver au *Samadhi* inconscient, le mental n'a plus conscience que des fluctuations d'activité, des impressions, ou plutôt des à coups successifs, des distractions et des interruptions imprimées bientôt fondues en un seul acte de suprême conscience. Cela marque la transformation mentale intervenue à laquelle s'ajoute ensuite l'in-

dépendance du temps. C'est ainsi que la teneur du Sutra est également justifiée, en même temps qu'on peut dire que la transformation susdite, bien qu'essentiellement une, est analytiquement triple.

13. Ce qui précède explique la triple transformation qui a lieu dans la forme ou les propriétés, dans le temps ou le caractère et dans l'état ou la condition des choses pour le Yogui en méditation.

C'est ce que produit en effet la fixation du mental sur un seul objet. La matière mentale devient naturellement, alors, des *Vrittis*, sortes de vagues afférentes, et cela a trait à la forme et ainsi aux propriétés, puisque les *Gunas* existent et interviennent partout. L'effet oblitérateur du temps spécifié au verset précédent fait l'office de celui de l'évolution et ainsi change le caractère. Enfin les modifications précitées dans la forme transforment pour l'observateur les conditions ou l'état des objets perçus. Ce mode de concentration permet donc de contrôler pleinement les transformations du mental et de mieux réaliser *Samyama*.

14. Le substratum des choses — ce qui est qualifié — est toujours doué de propriétés déjà réalisées ou à venir.

C'est-à-dire que le qualifié est la substance qui est entreprise, travaillée par l'action du temps et par

les impressions et ainsi constamment en état de manifestation et de changement. En fait, tout doit provenir de quelque chose parce que toute chose existe potentiellement dans *Prakriti*, racine de tout. La forme soit toutefois inhérente en toute chose, et, ainsi en est-il des trois éléments constitutifs de la forme, les *Gunas*. Ces propriétés n'existent d'ailleurs que dans un substratum, dans une base matérielle sous-jacente qui ne se manifeste que par elles. Ces manifestations encore peuvent être anciennes, présentes ou à venir, cela ne change rien au principe et il en résulte bien que l'objet ou le substratum des propriétés est relié aux propriétés elles-mêmes dans l'un ou dans l'autre des trois états de passé, de présent et d'avenir.

15. La cause de la mutabilité des formes ou de la diversité dans l'évolution est la succession des changements.

Sous quelque forme, en effet, que se présente un phénomène, ce n'est jamais que la manifestation dans le temps d'une simple succession de propriétés ou de *Gunas*. L'univers entier et tous ses phénomènes n'est pas autre chose qu'une succession continuelle d'états de Gunas.

16. L'application ou la pratique de Samyama

sur les trois sortes de changements donne la connaissance du passé et de l'avenir,

Samyama, synthèse des trois dernières parties de la Yoga, est, en somme, la réalisation personnelle de l'état d'identification avec l'impression intérieure, l'intériorité même de l'objet sur lequel on médite, l'expression extérieure étant perdue ; c'est aussi le fait d'être parvenu, après une pratique plus ou moins longue, à se mettre instantanément dans cette condition. Lorsqu'un Yogui dans cet état désire connaître le passé et l'avenir, il n'a qu'à faire *Samyama* sur les changements d'impression ayant trait à l'objet — matériel ou moral — considéré ; comme certaines de ces impressions ont été élaborées dans le passé et que les autres ont encore à l'être, comme Samyama fait connaître tout ce qui a trait à elles, il s'ensuit bien que l'on a ainsi notion du passé et de l'avenir.

17. La pratique de Samyama sur une parole, sur sa signification et sur la connaissance à laquelle elle attient, éléments d'ordinaire confondus, donne l'entière compréhension de la signification de toute parole et même de tout son entendus.

Tout mot proféré représente l'agent extérieur de l'impression perçue ; la signification est la vibration intérieure qui va au cerveau au moyen des

Indryas, organes de perception, pour porter l'impression extérieure au mental, et la connaissance représente la réaction du mental qui produit la perception. C'est la confusion ordinairement faite de ces trois éléments qui réalise les objets pour nos sens. Une parole notamment est donc l'association d'une vibration, d'une sensation et d'une réaction. La pratique de *Samyama* sur une parole sépare les trois éléments précités et fait ainsi comprendre la signification même qu'elle est censée exprimer. La même pratique faite sur un son quelconque, sur un cri d'animal fait parvenir au moins au même résultat. On peut arriver aux mêmes conclusions en analysant philologiquement les effets phonétiques, cérébraux et mentaux des mots proférés ; l'explication précédente est plus simple et suffisante pour le début. Ajoutons que la pratique de *Samyama* sur les sons de la nature en général peut faire percevoir les harmonies qui s'y trouvent et entendre ainsi une partie au moins de la musique des sphères dont témoignent les mystiques avancés.

18. La pratique de Samyama sur les impressions mentales qui se présentent peut donner la connaissance des vies antérieures.

Les impressions mentales, *Samskaras*, qui se présentent à nous ne sont pas exclusivement émanées

du présent, il en est qui viennent du passé, attenant si peu que ce soit à l'atome mental permanent et plus ou moins mêlées (inaperçues d'ordinaire) aux impressions présentes ou du moins aux vagues qui existent actuellement dans *Chitta*. La pratique de *Samyama* sépare et rend distinctes les diverses parties de *Chitta*, ce qui permet de les percevoir distinctement, et, comme, ainsi qu'il a été dit, certaines d'entre elles attiennent au passé, cela réalise bien une certaine notion des vies antérieures.

19. En faisant Samyama sur une perception quelconque, voire même sur une manifestation d'une autre personne, on acquiert la connaissance de l'état mental de cette personne.

C'est-à-dire qu'en voyant simplement quelqu'un ou en l'entendant parler, il suffit de s'abstraire un instant, sur cela, en Samyama, pour être au courant de l'état d'âme de ce quelqu'un parce que l'opération susdite a mis les mentals de l'observateur et du sujet en communication et ainsi avec l'ensemble des éléments qui existent dans celui considéré et dont celui perçu, l'apparence extérieure ou la voix, n'était qu'une partie.

20. En agissant comme il vient d'être dit on

n'acquiert toutefois pas la connaissance de ce que contient le mental de la personne observée parce que ce n'est pas sur cela qu'on a fait Samyama.

Faire *Samyama* sur une manifestation du corps, c'est procéder sur le corps physique et non sur le mental même ; on peut ainsi connaître l'état global du mental, mais, pour en savoir davantage, il faut refaire *Samyama* sur quelque chose qui atteinne directement à ce mental, notamment sur l'une des pensées qui s'y trouvent. C'est dans ces conditions qu'on peut connaître ce qui se passe, ce qui est passé et même ce qui sera dans le mental considéré.

21. En faisant Samyama sur la forme de son propre corps, le pouvoir de compréhension se trouve arrêté, l'action de la lumière sur l'œil est suspendue et le corps même du pratiquant devient invisible.

Lorsque la lumière *imprégnée* de l'image de notre corps (1) frappe un organe visuel en activité, la perception de l'image en question se réalise sur cet organe. Mais en faisant *Samyama* sur la forme même de

(1) Ce verset fait état de la théorie hindoue sur la perception visuelle des choses, à savoir que celle-ci est amenée par la présentation de l'image des choses émise par elles-mêmes, et que les personnalités peuvent volontairement suspendre cette émission.

son propre corps, c'est-à-dire sur l'élément qui n'est que ce qui rend ce corps visible, le Yogui amoindrit la connexion qui pourrait exister entre la lumière émanée de son corps et l'œil d'un observateur quelconque ; il s'ensuit naturellement dès lors la disparition de ce corps pour la vue des personnes présentes. En fait, le Yogui a ainsi concentré toute la visibilité possible sur son mental et empêche de percevoir son corps. Il en serait de même à l'endroit des autres organes des sens et l'on peut de même se rendre inaudible, insensible, etc.

22. Le Karma étant, comme l'on sait, de deux sortes, l'actuel et le latent ; en faisant Samyama sur ses signes, c'est-à-dire sur ses résultats en cours ou sur les signes précurseurs du Karma à venir, on acquiert la connaissance des résultats Karmiques ultérieurs.

Le Karma en cours d'activité, *Prarabdha*, est assurément aisé à discerner dans ses effets ; il n'en est pas de même de celui encore latent, *Samchita*. En faisant *Samayama* sur les effets du premier et sur ce qu'on croit pouvoir induire du second, la conscience s'éclaire singulièrement à ce sujet ; on sait d'abord l'époque et les conditions dans lesquelles aura lieu le décès de la personnalité actuelle, ce qui permettra de s'y préparer mieux, de vivre notam-

ment les pensées qui pourront influencer au mieux la vie suivante. Les signes attenant au Karma latent sont difficiles à discerner dans notre état actuel peu avancé. Les auteurs les rangent en trois catégories, ceux corporels, célestes ou physiques. Les signes corporels consisteraient dans le fait de ne pas entendre, les oreilles fermées, le mouvement de Prana dans l'estomac. Les signes célestes seraient la vision de belles choses d'autres plans ; les signes physiques seraient la vision de choses terrifiantes. Ces manifestations n'auraient d'ailleurs lieu qu'à un certain degré d'avancement ; il n'y a pas lieu de les rechercher.

23. En faisant Samyama sur la Sympathie, on acquiert de la force sympathique.

La sympathie peut être représentée par l'amitié éprouvée pour telles personnes, ou simplement par la sympathie, le dévouement, la bonne volonté, etc. L'aphorisme 33 du chapitre I traite déjà de ces subdivisions. La pratique inhérente de *Samayma* renforce tous les sentiments de même ordre déjà existants en soi et les fait s'épandre et s'imposer au dehors de façon à permettre de compter sûrement sur les appels à autrui faits dans les sentiments précités.

24. En faisant Samyama sur la force physique

elle-même on acquiert un surcroît de force du même ordre.

On représentera la force physique telle qu'elle se trouve par exemple dans l'animal qui en a le plus, dans l'éléphant ; en faisant *Samyama* dessus on augmente notablement sa propre force physique. Cela montre les ressources considérables insoupçonnées du monde ordinaire et en divers ordres qui existent dans la pratique entendue de la *Raja Yoga*, et, aussi, l'importance particulière de la pratique spéciale de *Samyama*.

25. En faisant Samyama sur la lumière intérieure inhérente à l'être, on acquiert la connaissance de ce qui est subtil, de ce qui est obscur, et de ce qui est lointain.

La lumière ici impliquée est ce qui commence à irradier, à transpercer du Soi lorsque les qualités tamasiques et rajasiques de nos véhicules sont assez réduites pour cela. Dès que cela a lieu, en conscience de veille ou non, la pratique de *Samyama* sur l'idée au moins de cette lumière fait connaître par intuition, dans la mesure, bien entendu, du développement acquis, tout ce sur quoi on applique cette idée, aussi bien des choses matérielles cachées ou éloignées que des solutions de questions difficiles et même des éléments de plans superphysiques.

26. En faisant Samyama sur le Soleil, on acquiert la connaissance de l'espace compris dans le système solaire.

C'est une application du principe général émis au Sutra précédent, et ainsi en est-il des suivants.

27. En faisant Samyama sur la Lune, on acquiert la connaissance des groupes d'étoiles.

La Lune est prise ici plutôt que le Soleil pour point d'application de Samyama, en ce qui a trait aux étoiles, parce que la lumière du premier empêche celles-là de paraître et ainsi de fixer mieux l'attention, ce que ne fait point la pâle clarté de la lune.

28. En faisant Samyama sur l'étoile polaire (1), on acquiert la connaissance du mouvement des étoiles.

Sans doute parce que les mouvements en ques-

(1) Rappelons que l'Etoile Polaire, α de la Petite Ourse, représente le point le plus rapproché angulairement de celui idéal par lequel passe l'axe pivot terrestre. L'étoile se reconnaît communément en ce qu'elle se trouve sur le prolongement des deux étoiles brillantes dites : gardes de la Grande Ourse, qui forment comme le tablier arrière du chariot, jusqu'à une longueur environ décuple de celle de ce tablier.

tion n'étant ici considérés que par rapport à l'axe *apparent* de rotation céleste, la réalisation de *Samyama* sur cet axe, qui est le fait de l'opération, grandit subjectivement, c'est-à-dire pour la conscience interne, les moindres mouvements de quoi que ce soit qui s'y rapporte.

29. En faisant Samyama sur la ceinture, à hauteur du nombril, on acquiert la connaissance de la constitution du corps physique.

Même explication que pour le Sutra précédent. Il a été vu au chapitre I que le *Nabhi-Chakra* appelé *Manipura* est comme le pivot du système physique de l'homme. Or, ce *Chakra* a sa représentation physique dans le plexus solaire et sa situation se trouve être aux environs du nombril.

30. En faisant Samyama sur le creux de la gorge on fait cesser la faim et la soif.

Le creux de la gorge est l'endroit voisin du pharynx où se rencontrent les souffles venant du nez et de la bouche. En fait, le sentiment même de faim ou de soif est essentiellement produit par l'impact de *Prana* sur le creux intérieur de la gorge d'un organisme en déficit, et l'opération de *Samyama* sur cet endroit peut simplement neutraliser les effets du dit impact.

31. En faisant Samyama sur le Nadi-Kurma on maintient la fixité du corps.

Le Nadi-Kurma est le centre du corps qui est le siège du souffle appelé Kurma, lequel souffle est la différenciation de Prana affecté à la mobilité. Ce Nadi est actionné par un nerf spécial dont la place n'est pas indiquée par les auteurs, mais qui est sans doute dans la partie antérieure de la tête, vers les frontals. Les physiologistes modernes ne sont du reste pas encore d'accord à ce sujet.

Le Samyama fait sur ce nerf, dit l'aphorisme, permet de rester immobile, quelque incitation au mouvement que l'on reçoive par ailleurs.

32. En faisant Samyama sur la lumière de la tête on acquiert la vue des Siddhas.

La lumière de la tête en question ici est l'émanation de lumière qui provient des éléments satwiques du corps, quand ils sont déjà suffisamment évolués en l'homme, émanation qui afflue plus spécialement aux extrémités de la moelle allongée, par le *Brahmadandra* et la glande pinéale. Cette lumière émerge même à l'extérieur dès qu'elle est assez intense et contribue ainsi à former l'auréole de la tête ; elle n'est naturellement pas de l'ordre physique et ne peut être perçue que par au moins un peu de voyance. La pratique de la Yoga, la concentration

intentionnelle ou non sur l'entre-deux des sourcils la fait souvent voir. Enfin, en faisant Samyama sur l'idée seule de cette lumière, l'on perçoit aussi certains êtres dits *Siddhas* qui sont plus élevés que les hommes ordinaires que nous sommes, sans que ce soient encore des Maîtres. Ce sont probablement des disciples ou certains Dévas.

33. La grande pureté dite Pratibha fait à elle seule acquérir toute la connaissance.

La pureté dite Pratibha n'est pas exclusivement le fait de la pureté ordinaire réalisée en l'homme qui pense et agit exclusivement pour le bien des autres ; il faut encore ajouter à cela d'avoir fait Samyama sur l'intellect même, parce que tout ce qui est récolté doit y avoir été semé et cultivé par lui. Mais une fois qu'on est dans les conditions précitées, la seule continuité de l'état de pureté ci-dessus défini suffit pour acquérir et maintenir un tel degré d'intuition que tout se trouve éclairé pour le Yogui dans ces conditions, sans qu'il ait à se concentrer le moindrement.

34. En faisant Samyama sur le cœur on acquiert la connaissance du mental.

Il a déjà été dit qu'en occultisme on entend par le cœur non pas le viscère physique qui est le centre

de la circulation sanguine, mais tout au plus le quatrième Chakra (comptés de bas en haut) dit *Anahata* à douze feuilles, centre du Tatwa *Vayu*, car le vrai cœur occulte est le point d'adombrement de la Monade sur l'aura des atomes permanents dont le centre précité n'est pas éloigné. En concentrant sur l'idée du cœur occulte appuyée sur les points susdits, on est éclairé sur ce qui a trait à son propre mental et au mental d'autrui.

35. L'expérience résulte de l'identification qu'on fait de Satwa avec Purusha alors que ces deux principes ne sont pas les mêmes et que l'action du premier ne lui sert pas ; en faisant Samyama sur cette identification, quelle qu'elle soit, on acquiert la connaissance de l'âme même, Purusha.

Satwa est l'état ou la qualité qui permet le mieux à la vie de manifester l'intelligence ; cette *Guna* est distincte de *Purusha* même qu'on peut prendre pour l'essence suprême de la conscience. Le fait est que c'est la réflexion de *Purusha* dans la matière satwique qui anime celle-ci, après quoi il arrive que les expériences résultant de l'animation de Satwa sont tenues comme provenant de cet élément. Ces expériences cependant attiennent à *Purusha*, comme il en est de toutes les actions de *Prakriti* d'où *Satwa* dérive et qu'accompagne toujours *Pu-*

rusha. Il en résulte bien que l'action de *Satwa* est pour un autre et non pour lui ou pour elle. La véritable fonction de Satwa et son but sont de s'immerger dans *Purusha*. C'est pourquoi l'opération de *Samyama* sur ce qu'on croit ressentir ou éprouver de son soi (personnel), de sa nature et de son but, y fait communier à fond, en fait parcourir les éléments intrinsèques et conduit à une claire connaissance de *Purusha*.

36. La pratique ci-dessus fait acquérir la connaissance directe du son, du toucher, de la vue, du goût et de l'odorat.

Le son, le toucher, la vue, le goût et l'odorat constituent l'ensemble de nos perceptions sensorielles (physiques) qui sont ordinairement vécues comme nous le faisons d'ordinaire. La pratique de *Samyama* sur soi-même fait posséder l'une quelconque de ces sensations par intuition, c'est-à-dire à la simple demande de soi-même, et, cela, indépendamment des conditions d'espace et de temps, de telle sorte qu'on peut percevoir de loin comme de près, et le passé comme le présent. C'est le résultat de la réalisation chez le Yogui de l'état *Pratibha* spécifié au verset 33 et qui dérive aussi de la pratique susdite aboutie à bon terme.

37. Les acquisitions précitées sont des obstacles

au Samadhi, mais ce sont des pouvoirs en toute autre suspension de la conscience physique.

Les diverses pratiques précédemment spécifiées font distinguer ce qui est simplement mental de ce qui attient à l'âme même ; le discernement s'ensuit d'abord et ensuite *Pratibha*, l'illumination quasi complète. Tels sont les avantages et les véritables pouvoirs qui résultent de ces acquisitions en circonstances ordinaires ; mais il est cependant vrai que, ne serait-ce que par les distractions amenées avec les sentiments inhérents, ces acquisitions sont des obstructions pour atteindre le but le plus élevé qui est la connaissance même du Soi et la libération, et qu'il faudra les rejeter volontairement un jour pour arriver vraiment à bon terme.

38. Quand le Yogui a relâché la cause qui le lie et acquis la connaissance du moyen de se servir d'organes quelconques, il peut entrer ou se manifester dans un autre corps.

La liaison, l'attache du mental à un corps particulier provient du Karma et du Dharma. La pratique constante de *Samyama* sur ces causes-là tend à les neutraliser et ainsi à relâcher les liens qui en dérivent. Le mental du Yogui devient dès lors libre d'entrer dans un autre organisme vivant ou défunt, et de s'y manifester, mais il ne peut le faire que

quand il connaît le mode de transfert afférent. Cette connaissance s'obtient en faisant Samyama sur les centres nerveux et les *Nadis* qui sont particulièrement actionnés par le mental ; le point n'en est pas indiqué par les auteurs ; on peut du moins faire *Samyama* sur l'idée du corps dont on veut se servir ; le mental du Yogui à l'insu de sa conscience de veille pourra trouver le point d'application cherché ou s'en approcher.

39. En arrivant à maîtriser le courant occipital appelé Udana, le Yogui ne peut enfoncer dans l'eau ou dans la vase et il peut marcher sur des épines.

Les courants vitaux dont il est question dans la Raja Yoga et dont *Kurma* et *Udana* ne sont que deux d'entre eux, sont les diverses localisations du souffle vital dont le fonctionnement assure celui même de toutes les parties de l'organisme physique, de la digestion par exemple, de l'assimilation, de l'élimination, etc. C'est ainsi que le souffle entre l'extrémité du nez et le cœur conserve le nom générique de *Prana* ; celui entre le cœur et le nombril est dit *Sumana* ; du nombril aux doigts de pieds, c'est *Apana* ; celui au-dessus du nez est *Udana*. *Kurma* est dans la partie frontale et *Vyana*, dans tout le corps. Eh bien, *Udana* tend à élever, à

« léviter le corps », et c'est pourquoi on dit que son fonctionnement permet de se tenir au-dessus de n'importe quoi, sans y toucher. Pour cela faire, il faut réaliser *Samyama* sur *Udana*. Les auteurs disent que cette pratique peut même faire braver les atteintes du feu ; elle pourrait aussi faire passer de vie à trépas, ce qui montre que son usage est délicat.

40. En maîtrisant le courant médian dit Samana, on devient entouré de flammes.

Comme on l'a dit précédemment, le courant *Samana* est localisé dans la région du nombril où il effectue les fonctions digestives en conservant le feu interne préposé. En faisant *Samyama* sur *Samana*, le feu précité est parfois vu surgir de la périphérie du corps, lequel paraît ainsi resplendissant. Ce rayonnement est plus accentué à la tête, entre les sourcils et au nombril. C'est le substratum de l'aura magnétique personnelle.

41. En faisant Samyama sur le rapport qui existe entre Akasha et le sens de l'ouïe, il surgit des auditions supérieures.

L'akasha est le haut éther qu'il ne faut pas confondre avec l'éther physique, tellement que le mot éther ne devrait pas être employé sans un corrélatif ;

c'est à proprement dire l'essence spirituelle même de l'espace et ainsi plutôt ou tout au plus la matière atmique, parce que c'est le plus haut état matériel en voie *actuelle* de réalisation dans notre système. On sait que *Akasha* est la cause efficiente initiale du son, cet effet étant sa propriété spéciale. En faisant *Samyama* sur *Akasha*, c'est-à-dire sur l'idée d'*Akasha* et sur le sens de l'ouïe appliqué à l'oreille, on acquiert un pouvoir supérieur d'audition, on entend des sons de tous genres, des sons-émis de n'importe quelle distance.

42. En faisant Samyama sur le rapport qui existe entre Akasha et le corps, le Yogui s'identifie avec l'impondérable et peut se transporter dans l'espace.

La définition précédemment donnée d'*Akasha* est naturellement de mise ici, et cependant il semble que les auteurs visent moins, dans les deux versets 41 et 42, l'Akasha proprement dit que la matière éthérique physique ; on peut du moins considérer le premier comme le substratum du second et ainsi comprendre les deux modalités de matière dans le *Samyama* prescrit. Dans ces conditions, il est dit que faire *Samyama* sur l'*Akaska* du corps — ou sur son idée — fait acquérir une telle légèreté au corps physique dense, semble tellement faire chan-

ger la direction de sa gravité, que le corps en devient capable de voler pour ainsi dire dans l'espace, de passer au-dessus des eaux, de passer même au travers d'une toile d'araignée. On dit aussi que les mêmes résultats à peu près peuvent être obtenus en faisant simplement *Samyama* sur des objets matériels très légers comme du coton. On peut se demander si, en pareil cas, c'est bien le véhicule physique dense qui peut se déplacer ainsi, ou s'il n'intervient pas simplement un effet *ad hoc* de la conscience de veille. C'est ce sur quoi un Instructeur qualifié pourrait seul nous répondre.

43. En faisant Samyama sur les véritables modifications du mental qui sont extérieures à lui et que l'on appelle le grand incorporel, il s'ensuit la disparition de ce qui recouvrait la lumière intérieure.

Le mental personnel dans son ignorance croit qu'il agit dans le corps physique ou du moins en relation avec ce corps-là ; en fait, il est surtout ou exclusivement limité, réduit dans son action par son action avec l'organisme physique. Quand cette liaison est rompue, ou plutôt quand la réduction consécutive disparaît, le mental exerce alors naturellement la quasi plénitude de son pouvoir de perception appelée *Mahavidela* ; c'est ce qu'on appelle

aussi le grand incorporel. Dans cette condition le Yogui acquiert aisément la connaissance de toutes choses parce que l'empire des Gunas obstructrices est alors amoindri. Cette condition est précisément obtenue par l'opération de faire *Samyama* sur l'idée qu'on peut se faire des modifications de *Chitta* sur les *Vrittis*. L'état qui intervient alors pour le Yogui est favorable aussi pour permettre à son mental d'agir sur un autre organisme parce que ce mental n'est pas plus bridé dans son organisme physique propre ; peut-être est-il fait état de ces possibilités dans les véritables manifestations dites matérialisations spirites.

44. En faisant Samyama sur les éléments de la forme, en commençant par les plus grossiers et en aboutissant aux plus subtils, on acquiert la maîtrise des éléments.

En fait, cela consiste à considérer d'abord, par exemple, une motte de terre et à s'y concentrer ; on en perçoit alors les particules dont elle se compose et l'on peut en disposer. En principe, il est constant que chaque élément matériel est un agrégat, un composé de cinq formes ou propriétés spécifiques de la matière, à savoir : 1° la forme extérieure ; 2° la forme intérieure, *Tatwa* ; 3° la forme subtile, *Tanmatra* ; 4° la forme universelle, *Guna*, et enfin,

5° la forme à effet, c'est-à dire celle qui revient au but assigné, à l'objet. En faisant *Samyama* sur ces formes constitutives d'un élément matériel, on domine ces éléments formels ou ces propriétés de la forme et l'on devient capable de faire quoi que ce soit par la seule force de sa volonté.

45. La pleine réalisation de ce qui précède fait acquérir les huit pouvoirs qui tendent à la glorification du corps et à l'inaltérabilité de ses fonctions.

Les huit pouvoirs sont appelés les *Siddhis* ou pouvoirs occultes. Voici leur énumération : 1° *Anima*, le pouvoir de s'assimiler à un atome, de se rapetisser ; 2° *Mahima*, celui de s'épandre dans l'espace, de se grandir ; 3° *Laghima*, de devenir aussi léger que quoi que ce soit ; 4° *Garima*, de devenir de même très lourd ; 5° *Prapta*, d'atteindre à quoi que ce soit ; 6° *Prakamya*, de réaliser quoi que soit ; 7° *Isatva*, de former quoique ce soit ; 8° *Vasitva*, de commander, de dominer quoi que ce soit. Voilà pour l'agrandissement des facultés du Yogui.

La fin du présent verset est reprise et traitée dans le suivant.

46. La glorification du corps et l'inaltérabilité de ses fonctions réalisent la beauté, la force et la fermeté physique.

Dans cet état, le corps ne peut être altéré par quoi

que ce soit, ni par le feu, ni par l'eau, ni par n'importe quel coup ou quel obstacle, ni par le temps même peut-être ; la volonté seule du Yogui peut changer cela. Les Védas disent que pour un tel homme il n'y a ni souffrance, ni maladie, ni mort fatale.

47. En faisant Samyama sur ce qui a trait aux organes, sur leur objectivité, leur nature propre, leurs capacités, etc., on acquiert la maîtrise sur ces organes.

Les éléments constitutifs des organes de sensation sont au nombre de cinq ; ce sont la capacité de connaître qui dérive de la caractéristique même des sens (celle de connaître) ; puis la nature qui a trait au genre de connaissance impliqué dans chaque cas ; ensuite, une sorte d égoïté propre qui attient à la parcelle de conscience vécue dans tout acte de perception ; puis, encore, la libre expansion, et, enfin, l'apport du résultat. C'est sur chacun de ces aspects qu'il faut faire graduellement *Samyama* pour que leur synthèse ou leur intégration arrive à être finalement maîtrisée.

48. Il résulte aussi de ce qui précède le fait de n'être plus empêché par ses instruments, celui de rendre les organes indépendants du corps, de glo-

rifier ainsi le mental et d'obtenir la maîtrise de la nature elle-même.

Les pouvoirs acquis par le contrôle des organes des sens sont les suivants : 1° une légèreté du corps analogue à celle du mental ; 2° la possibilité ininterrompue de fonctionnement des sens indépendamment de celui du corps même ; 3° une maîtrise de *pradhana*, racine de toute chose, permettant de former ou de commander quoi que ce soit à volonté.

Les pouvoirs — Siddhis — spécifiés dans les aphorismes 44 à 48 de ce chapitre sont appelés *Madhupratika*. qui veut dire « aussi doux que le miel ».

49. En faisant Samyama sur la distinction qui existe entre Satwa et Purusha on acquiert la connaissance et la maîtrise de toutes choses.

Le verset 35 a déjà traité de la distinction précitée. En se libérant des choses, en général, en ne faisant fond que sur la qualité satwique des choses et sur le reflet inhérent de *Purusha*, on acquiert l'omniscience et l'omniprésence. Ce Siddhi est appelé *Visoka*, qui veut dire « vide de tout chagrin ». On est effectivement alors débarrassé de toute obstruction.

50. En abandonnant même l'attachement à ce qui précède, les racines du mal sont détruites, et l'on atteint Kaivaiya.

En ne s'attachant pas aux pouvoirs occultes de *Visoka* qui ne sont après tout que des manifestations, des sortes de rêves attenant au mental, on perd tout sentiment d'attachement et l'on s'approche de plus en plus de l'état d'unité qui est le caractère de *Purusha.* Toutes les causes d'asservissement attenant à Avidya se détruisent alors rapidement et l'on aboutit au but suprême qui est *Kaivalya.*

51. Il faut aussi se refuser aux tentations imprimées par diverses puissances afin de ne pas retomber dans le mal.

Divers dangers menacent le Yogui au cours de son progrès. Et d'abord ce progrès comprend quatre stades : 1° le stage préliminaire, *Prathamkalpika* ; 2° celui des pouvoirs, *Madhupratika* ; 3° la maîtrise des éléments et des sens, *Bhutendoiyojayi* ; 4° le terme, *Kaivalya.* C'est au second stage que commencent les dangers. Le Yogui est alors en rapport avec les plans hyperphysiques et avec leurs habitants qui sont de qualités diverses ; ce sont, en général, des Dévas préposés à diverses fonctions et dont la conscience chez certains est relativement plus ou moins limitée ou différente, de sorte qu'ils

peuvent nuire directement ou porter le Yogui à faire telle action préjudiciable à lui-même. Il est enseigné que pour se préserver de ces risques, il faut se renforcer dans la pratique de *Vairagya*, ne pas se complaire au plaisir résultant des tentations, s'y refuser par avance, que ce soit des perspectives de plaisir ou des promesses de pouvoirs. Le Yogui doit rester impassible, sous peine de retomber davantage dans la misère dont il a voulu s'affranchir par la Yoga, alors que la résistance victorieuse assure au contraire la libération.

52. En faisant Samyama sur la moindre fraction du temps et sur ses multiples, on acquiert le discernement.

La pleine contemplation en concentration des éléments du Temps, à commencer par son unité de l'ordre le plus petit, porte au discernement de toute chose parce qu'il n'y a rien qui ne soit ici-bas en relation avec le temps. Le discernement est toujours une qualité maîtresse ; son importance est plus grande encore dans la Yoga, dans la partie notamment dont il est question au verset précédent, puisque cela permet d'éviter des dangers très captieux.

53. Le Samyama spécifié au verset précédent,

c'est-à-dire sur la moindre unité du temps fait acquérir le discernement des choses mêmes qui ne se distinguent ni par une caractéristique, ni par leur position.

Ainsi l'opération précédemment décrite fait acquérir le discernement quasi total ; il semblerait dès lors qu'il suffise de s'en tenir à cette opération. Mais il faut surtout insister sur l'importance qu'il y a à réaliser le discernement. La misère, est-il sans cesse enseigné, vient de l'ignorance, c'est-à-dire du non discernement entre le réel et l'irréel. Nous sommes trop constamment portés à prendre ce qui est mauvais pour ce qui est bon, ce qui est un rien pour ce qui est une réalité. Nous oublions, nous ne pensons pas que l'âme est la seule réalité. Le corps, au point de vue des hautes réalités, est un rêve illusoire, et nous tendons à nous identifier à notre corps, et c'est pourquoi ce non discernement est la cause de la misère et celle-ci le produit de l'ignorance. Le discernement, quand il vient, donne la force et nous arrache de l'idée des choses diverses.

L'ignorance précitée procède beaucoup elle-même de la différenciation ou de la distinction que nous faisons des choses suivant leurs genres, leurs caractéristiques ou leurs fonctions. Exemple : un cheval blanc n'est confondu ni avec un chien, ni avec un

cheval noir, ni avec un cheval blanc placé à quelque distance.

Le verset a trait à des objets qui ne se distinguent entre eux par rien, comme une collection d'atomes d'un même plan qui s'interpénètrent, et il est dit qu'en faisant *Samyama* sur le temps, on peut tout discerner. Or, la base de la philosophie Yoga est que *Purusha* est pur, parfait, le seul élément simple qui soit dans l'Univers. Le corps et le mental sont complexes et cependant nous avons le tort de nous identifier à eux ; c'est la grande erreur de l'illusion qui provient de l'absence de discernement. Quand ce dernier est acquis, on sait que tout ici-bas est complexe et ainsi distinct de *Purusha*.

54. La connaissance qui provient du vrai discernement affranchit de tous liens et embrasse tous les objets en toutes conditions.

Le verset 33 a déjà traité de cette connaissance qui affranchit des liens du monde et qu'on appelle *Taraka jnana*. Celle produite en faisant Samyama sur le temps (verset 52) est du genre *Taraka*, elle s'applique à tous les objets, des plus subtils aux plus grossiers ; elle donne aussi la connaissance des choses indépendamment des conditions ordinaires de la vie. C'est donc la plus haute connaissance que puisse viser le Yogui et son obtention est un sûr

indice de la prochaine réalisation de *Kaivalya* dont il va être parlé.

55. La similitude de pureté réalisée entre Satwa et Purusha fait atteindre l'état Kaivalya.

Purusha, cela a été souvent dit, est toute liberté, toute lumière et toute félicité. *Satwa* est le principe cause de toute connaissance, et l'éclairement qui en dérive est la source de *Buddhi* et d'*Anankara*. Quand *Antahkarama-Satwa* est si pacifié qu'il n'a plus conscience de son action propre, sa pureté est semblable à celle de Purusha-Satwa et il est alors comme annihilé — puisqu'il n'agit plus — mais *Purusha* demeure toujours libre et heureux, et cela suffit pour représenter l'être. C'est là l'état de *Kaivalya* sur lequel s'étendra davantage le chapitre suivant. On peut dire déjà, par extension de ce qui précède, que cet état est atteint au moment où la pureté mentale relative dont *Satwa* n'est que la plus haute expression est devenue aussi entière que *Purusha* lui-même. C'est qu'alors le mental devenu tout satwique ne peut plus réfléchir que la pureté même qu'est exclusivement *Purusha*. En cette condition, l'âme sent qu'elle ne dépend plus de rien dans le monde, qu'elle y est unique et parfaite ; c'est bien là *Kaivalya*.

CHAPITRE IV

L'ABOUTISSEMENT FINAL

Ce chapitre tend à éclairer le résultat final de la Raja Yoga, c'est-à-dire sur *Kaivalya.*

1. Les pouvoirs (Siddhis) **proviennent d'efforts accomplis dans des existences antérieures, soit de pratiques chimiques actuelles, de profération de mantras, d'austérités ou de la concentration** (*Samadhi*).

Les pouvoirs ne peuvent évidemment pas être acquis dans une seule fois ; l'obtention en est trop longue et une seule existence trop courte, mais la nature, œuvre admirable du Logos, notre Père, assure d'une existence à l'autre la continuation des efforts à poursuivre et celle des résultats acquis. La formule admise par la science ordinaire que *rien ne se perd* est plus générale qu'on ne croit, puisqu'elle,

s'étend à l'âme et dans l'infini du temps. Les moyens énumérés en outre, dans le sutra, ne sont que des adjuvants qui n'agissent effectivement qu'en raison des dispositions générales déjà acquises ou possédées par suite de longs et persévérants efforts précédents ; les austérités sont toutefois aussi nécessaires et la concentration — *samadhi* — à un degré quelconque entée sur la pureté, est relativement suffisante quant au moyen.

2. La transformation en un autre genre résulte de la transmutation de la cause matérielle.

Il s'agit ici du changement de genre de corps que nécessite la naissance des pouvoirs ; c'est l'afflux de *Pakriti* qui le produit, c'est-à-dire le changement d'éléments matériels — imprégnés de vie bien entendu — dans le corps, parce que chaque état de matière est connexe à un état de conscience, et, ainsi, de vie, de capacités ou de pouvoirs. Ce changement est d'ailleurs influencé par le fait des actes du sujet, par les vertus et les efforts qu'il manifeste.

3. Les actes du sujet ne sont que des causes incidentes dans la transformation ; ils ne font que détruire les obstacles au cours évolutif de la nature, comme fait le cultivateur sur son champ.

Les vertus ou les vices que nous manifestons

n'agissent qu'incidemment sur la production des résultats matériels en question ; ils agissent en préparant ou en obstruant les voies, en les dégageant ou en les encombrant pour la pleine action de *prakriti*, la nature ; c'est pourquoi il convient pour aboutir à bien de mener une vie correcte. Le cas est comparable à celui d'un horticulteur qui, devant irriguer son jardin, doit ne pas obstruer ses conduits mais au contraire les dégager. C'est que les pouvoirs, *Siddhis*, comme tout, du reste, sont inhérents et latents dans l'homme ; il n'y a qu'à faciliter en lui et même hâter — c'est le cas en Yoga — le cours normal de l'évolution. A cela suffisent principalement, pour commencer, les pratiques de *Yama*, *Niyama* et *Prathiara*.

4. Les divers organes internes qui sont créés procèdent du sentiment de séparativité inhérent au début de la soi-conscience sur chaque plan.

Le Sutra présente la question sur chacun des plans de l'existence, parce qu'il en est ainsi ; on peut d'abord considérer cette question exclusivement pour la personnalité actuelle, et alors l'organe interne en question est le mental concret. Mais le processus relève partout des mêmes principes. L'Ego, qui sait que sa voie n'a qu'à être désobstruée pour que l'afflux de la vie le conduise à bon port,

tend à créer les instruments de cette purification constamment nécessaire. Cet instrument est le mental, sur le 3e plan, le mental qui, comme la lance d'Achille, blesse et guérit, car c'est le mental qui provoque d'abord l'obstruction puis qui concourt à l'enlever. C'est que la volonté est inhérente aussi au mental et que tout procède de la volonté. L'Ego, en effet, est en relation avec la racine de l'existence même, sur chaque plan, *Mahat-Tatwa*, et, comme le sens de l'individualité est le résultat de *Mahat*, l'Ego peut tendre à susciter l'organe mental qui en dérive.

5. Toutes les activités mentales d'un même homme proviennent d'un seul mental.

Parce que la substance mentale de tous les hommes provient de la même source unique, le mental universel, et que les différences manifestées au cours des existences et aussi d'une même vie terrestre sont le résultat des effets de l'évolution vécue qui différencient plus ou moins la contexture de Chitta.

6. Le mental issu de la contemplation est dénué d'impression.

C'est une application des Sutras précédents. Toute action vécue imprime sa trace en *Chitta* et

modifie sa contexture ; le *Samadhi* seul ne laisse qu'une trace minimum, selon son degré, et presque nulle dans les hauteurs.

7. Les actions des Yoguis ne sont ni blanches ni noires ; celles des autres hommes sont de trois sortes.

Cela fait quatre sortes d'actions. Les premières sont dites blanches, ce sont celles des grands Etres ; celles des hommes en général sont grises ; celles des méchants sont noires. Les Yoguis ne relèvent d'aucune des précédentes, par le fait qu'ils ne font pas le mal, qu'ils font sans doute le bien, mais qu'ils ont renoncé à son fruit et ainsi à son effet sur la personnalité.

8. Les impressions laissées et manifestées dans l'homme par ses actions sont celles dont les conditions d'existence se sont le plus développées.

Il en est ainsi en toutes choses, dans les trois mondes où nous vivons surtout. L'occultisme enseigne, en outre, que les impressions surgies de l'action vécue qui n'ont pas été développées à un même moment déterminé, ne sont pas inexistantes pour cela, mais demeurent à l'état latent, jusqu'à ce que se produisent les circonstances qui conviennent

le mieux à la production de leurs conditions de manifestation.

9. Il y a relation de cause à effet entre les manifestations des impressions précitées, bien qu'elles soient séparées par le temps et par l'espace, mais en raison de l'unité de la mémoire et des impressions.

Les considérations émises dans les Sutras précédents pouvaient faire douter de la continuité d'effet des diverses impressions subies par suite de l'interruption produite dans les conditions afférentes par les intervalles laissés entre les diverses existences d'un même Ego sur le plan physique. Mais il n'en est point ainsi, parce que, en somme, les impressions et la mémoire procèdent de la même essence, qu'ainsi celle-ci rafraîchit, renouvelle celles-là et les rend quasi continuelles.

10. Les impressions, en outre, sont sans commencement parce que le désir est éternel.

Ce qu'on appelle ici les impressions et, en hindouisme sanscrit, *Vasanas*, ce sont les éléments d'ordre mental agissant comme cause et effet pour l'homme.

Le présent Sutra relie ces *Vasanas* au désir et dit que ce dernier élément est éternel. Sans recher-

cher pour le moment si cette éternité ne s'applique pas à la nature prakritique, en la *Guna Rajas*, plutôt qu'à l'entité humaine dont le Soi, seul, est, en lui-même ou en sa parcelle même, éternel, on peut induire d'abord que ce Sutra explique la cause ou au moins l'existence nécessaire de la réin-carnation comme champ d'action des *Vasanas*. Cet élément-là est concomitant avec le désir, et celui-ci émane de *Chitta*, le mental. Chaque être désire spontanément exister et son mental l'associe instinctivement au *Vasana* qui lui attient. Ce dernier est donc partout ainsi que le mental, et, de par la mémoire, se manifeste sous forme d'actes partout où les conditions *ad hoc* se trouvent réunies. *Vasana* ou le désir est concomitant au monde lui-même, il est, comme une loi naturelle, la véritable raison de l'existence, et, à ce titre, ainsi qu'il arrive de toutes les lois de la nature, il n'a, en *principe*, pas de commencement.

11. Les impressions, Vasanas, n'étant maintenues que par les causes et effets qui sont leur substratum ou leur soutien, ne sont détruites que par la disparition de ces éléments-là.

Les commentateurs orientaux disent eux-mêmes, sur ce point, que l'éternité précédemment alléguée en faveur de Vasana ne doit pas être prise dans le

même sens pour l'âme, qu'ici il n'y a que le cours des *Vasanas* qui soit éternel, autrement dit que cette éternité est toute de principe et n'attient qu'à la durée du monde manifesté. Il s'ensuit que la destruction de la cause des causes peut entraîner la leur propre. Or, l'ignorance produit l'égoïsme, et celui-ci les actions bonnes ou mauvaises ; ces actions donnent lieu à leur tour à des impressions et ainsi le cours des *Vasanas* est établi. Leur cause est donc l'action ; quant à leurs effets, ils se résolvent en les caractéristiques des hommes. Le substratum en est le principe pensant en même temps que le soutien de la connaissance des objets connus. Lorsque l'acquisition de la connaissance et la culture de la Yoga ont détruit la cause, les résultats des *Vasanas* sont leur annihilation et *Kaivalya* s'ensuit.

12. Le passé et le futur n'existent en leur nature réelle que par suite de la différence inhérente aux conditions de leurs propriétés.

Le futur est ce qui est à être, et le passé est ce qui a été ; le présent est ce qui est en train de fonctionner. Ces trois états peuvent être connus par le Yogui. Et d'abord ils existent réellement puisqu'on en a notion sans même la présence de l'objet auquel ils s'appliquent. Par conséquent, le passé et le futur existent bien en réalité. Un objet est toujours doué

d'un certain nombre de propriétés qui existent suivant diverses conditions. Et si le présent, par son rapport avec telle contingence, existe matériellement, on ne peut pas en dire autant du passé et du futur. Comment donc arriver à nos fins ? En considérant que le futur existe dans ce qui doit se manifester de sa forme, comme le passé dans l'objet ou dans la personne qui a été. La manifestation de la forme n'est possible que par les conditions du présent et non par celles du passé ou du futur. Pendant que les conditions présentes existent, il est admissible que les deux autres existent en relation étroite avec le même objet ; d'où il s'ensuit que l'existence de ces trois conditions n'est pas précédée de leur non existence, donc le passé et le futur existent en raison même de la différence de ces conditions.

13. Les choses passées et les futures sont manifestées ou subtiles parce qu'elles sont de la nature des Gunas.

Les Gunas sont les trois sortes de qualités des substances dont l'état le plus grossier — ici appelé le manifesté — constitue l'univers sensible. Les choses passées et futures proviennent des différents modes de manifestation de ces Gunas.

14. L'unité des choses résulte de l'unité qui préside à leurs transformations.

Parce que, bien qu'il y ait trois genres de substances — d'après les Gunas inhérentes — leurs changements ne s'effectuent que suivant une loi qui en constitue l'unité. C'est ainsi que *Mahat*, par exemple, la substance mentale universelle, n'est qu'un assortiment des trois Gunas où Satwa est majeur, et que de Mahat surgissent *Ahamkara* et les *Tanmatras* inférieurs selon que *Rajas* ou *Tamas* prédominent plus ou moins.

15. D'un même objet la perception et le désir qu'on en a varient selon le mental des gens.

Il est certain que les choses existent indépendamment du principe pensant, c'est-à-dire extérieurement au mental, mais leur impression sur le mental qui s'y applique dépend des conditions de ce dernier. Il y a bien distinction entre le mental et l'objet de son application, sans quoi il n'y aurait pas de connaissance possible puisque celle-ci n'est pas autre chose que la constatation de cette différence. Dès lors, il est naturel que l'impression laissée dépende notablement des conditions en lesquelles se trouve le mental considéré.

16. Les objets ne résultent d'ailleurs pas de

l'action d'un seul mental, puisqu'ils n'existeraient pas, alors, en l'absence de cette action.

Ce Sutra ne se trouve pas dans tous les traités hindous ; il sert cependant à déterminer la source de la manifestation des choses. Il est certain que si cette manifestation ne dépendait que de l'action mentale d'un seul connaisseur, elle n'existerait que pour ce dernier ; alors qu'il est constant que d'autres individus en connaissent aussi et à tous les instants ; donc l'action mentale individuelle ne fait qu'influer sur la perception des manifestations en question.

17. Une chose n'est connue ou non que suivant qu'elle teinte ou non le mental.

Le mental peut être appliqué à la perception de n'importe quoi et les objets existent en dehors de lui : il ne peut cependant pas les connaître en tout temps ; le mental ne connaît les objets que lorsqu'il est en quelque sorte teinté de leurs reflets sur lui. En fait, le mental prend la forme des objets qui l'approchent et la perception mentale s'ensuit. La connaissance même demande en outre l'action connexe de la vie dont elle est l'un des attributs, et qui intervient toujours d'elle-même dans l'organisme en bon état. On voit en même temps pourquoi la perception simultanée des choses n'est pas possible malgré la nature envahissante du mental et des

sens, puisque plusieurs objets ne peuvent pas l'occuper entièrement à la fois.

18. Les fonctions ou les états du mental peuvent toujours être connus parce que son maître, la vie, est de nature constante.

Le mental est sujet à transformations ; l'âme qui est la vie n'est pas sujette à changements, et c'est pour cela qu'on connaît toujours les divers états ou fonctionnements du mental, parce que le mouvement, en général, n'est établi que par comparaison avec ce qui ne se meut pas. Le mental lui-même est inconscient et le fait qu'il acquiert une conscience quelconque témoigne précisément de l'immixtion d'un facteur plus élevé que lui ; ce facteur est l'immuable et éternel *Purusha*. Si ce dernier était susceptible de changer, le fait d'une conscience ininterrompue partagerait le même sort que les perceptions ordinaires quelconques. Mais la conscience même — abstraction faite du plan de son fonctionnement — n'est ni suspendue ni le moindrement modifiée et il s'ensuit bien la connexité effective, à notre stage, du mental même et de Purusha.

19. Le mental n'a pas de pouvoir éclairant propre, il n'est qu'un objet perceptible.

Il n'y a que *Purusha* qui éclaire en propre ;

toute autre chose, le mental même, aussi bien qu'un sens quelconque, n'est qu'un *instrument* qui ne peut servir qu'avec l'assistance de la vie qui l'imprègne.

20. Le mental ne peut pas connaître deux objets à la fois.

Si le mental était essentiellement lumineux, il n'y aurait pas de limites aux impressions qu'il pourrait recevoir, mais le Sutra dit qu'il n'en est pas ainsi. Le fait de considérer une chose oblige à concentrer la conscience, *Purusha*, sur cette chose seule et ainsi toute autre chose échappe-t-elle à l'attention. *Purusha*, au contraire, irradie et éclaire partout en agissant à elle seule, mais cela n'a pas lieu chez un être aussi peu avancé que l'homme. Ce sutra revient, en fait, sur ce qui a été dit au verset 18 de ce chapitre.

21. Si l'on admettait que la perception pût être faite par un autre mental, il s'ensuivrait une infinité de perceptions et la confusion dans la mémoire.

Parce qu'en pareil cas il n'y aurait pas de raison pour que « cet autre mental » fût traité différemment, à part de n'être pas dans les conditions générales du mental ; il recevrait donc sa perception d'un autre mental encore, et ainsi de suite, sans

qu'il y eut de fin, ce qui est absurde. La mémoire ordinaire, en outre, qui attient au mental, serait extraordinairement troublée, confuse ; mais ce n'est là qu'une raison démonstrative secondaire.

22. Lorsque le mental prend la forme de l'âme même, l'immuable Purusha, c'est alors que la connaissance s'ajoute à la perception qu'il fait des choses.

Purusha a pour attribut, en l'ordre qui nous occupe ici, l'essence de la connaissance plutôt que la connaissance elle-même ; ce n'est que par son association avec le mental que la connaissance se réalise. Cette association se produit d'abord par la quasi juxtaposition des deux agents, esprit et matière, résultant de la constitution de l'être qui permet à *Purusha* de se refléter dans le mental, puis par l'application du mental ainsi vitalisé sur l'objet à connaître.

23. Le mental est en mesure de comprendre toute chose quand il est teinté par ce qui voit et par ce qui est vu.

Ce Sutra est un peu le redoublement du précédent parce que *ce qui voit* doit être entendu de *Purusha* et *ce qui est vu*, du « monde extérieur ». Le verset explique aussi pourquoi certains philosophes tiennent

l'existence objective des choses pour une simple fonction du mental. Le mental, en effet, est doublement modifié et la connaissance provient de la simultanéité des deux modifications. La première modification, comme on l'a vu au Sutra précédent, est produite par l'âme qui rend capable de connaître ; la seconde par les objets présentés dont le mental prend la forme. Si l'on ne considère qu'une seule de ces modifications, la première citée, par exemple, on peut être porté à perdre de vue la réalité relative mais contingente de l'objet reflété. En fait, il faut tout faire entrer en ligne de compte avec le rang qui convient.

24. Bien que le mental soit diversifié par des impressions innombrables, il n'existe cependant que pour un autre que lui-même parce qu'il n'agit que par ou en association.

D'abord le mental est un assemblage et ne peut dès lors pas œuvrer pour lui-même. Tout ce qui est combinaison ici-bas a un autre objet pour but, telle une maison qui sert à abriter des personnes et des choses. Ainsi le mental, n'opérant que par association, c'est-à-dire sous les circonstances extérieures appropriées et spécifiées par le mot association, n'existe pas pour lui-même, que ce soit pour son plaisir, c'est-à-dire l'expérience, ou pour la sagesse de l'âme.

L'action du mental est toujours inconsciente, elle nécessite celle de *Purusha* et lui est ainsi subordonnée, ce qui établit en outre la nécessité de l'âme. Le mental n'est qu'un magasin d'impressions, de *Vasanas*.

25. Lorsqu'on connaît complètement la différence qui existe entre le mental et l'esprit on n'a plus le désir de savoir ce que c'est que l'âme.

Une telle connaissance n'est pas autre chose que l'entier discernement, *Viveka* pleinement réalisé. Cette situation constitue l'état dit *Kaivalya* dans lequel il n'y a plus de désirs, où la nature de l'essence de toute conscience est connue, où il n'y a plus d'action mentale, source de phénomènes. En somme, on sait alors que le mental n'est pas *Purusha*, ni *Purusha* le mental. Hermès Trismégiste, que nous savons maintenant avoir été le Boddhisatwa de la IVe race-mère, l'a déjà dit, il y a longtemps, dans les termes suivants, rapportés dans le Pimandre : « Le Soi n'est pas un mental, mais la cause du mental ; ni la lumière, mais la cause de la lumière ; ni même un esprit, mais la cause de l'esprit ».

26. Le mental est alors tout au discernement et Kaivalya est réalisé.

Ainsi la pratique de la Yoga conduit au discerne-

ment, à la perception parfaite des choses et des personnes. Le voile est tombé des yeux ; on reconnaît que la nature est un composé dont le panorama est montré à *Purusha*, le témoin, que toutes les combinaisons de la nature n'ont pour objet que de montrer ces phénomènes à *Purusha*, le maître intérieur. Quand cela est réalisé, on n'est certes plus attiré ni retenu par les objets du monde. Le doute et la crainte n'existent plus, on est tout et exclusivement à l'idée ou à l'état de *Kaivalya*.

27. L'état précédent peut avoir des intermittences, auquel cas on se reprend à être impressionné.

Ces intermittences dans l'état réalisé de *Kaivalya* n'ont lieu qu'au début ; la conséquence va d'elle-même et s'entend notamment des impressions laissées par les diverses incarnations précédentes.

28. La destruction entière des impressions a lieu de la même manière que pour l'ignorance, les distractions, etc.

C'est le feu de la sagesse qui seul peut entièrement détruire ces éléments-là (*Bhagavad Gîta*, III, 37). Les Sutras 10 et 11 du chapitre II en ont déjà traité à propos des distractions. Les impressions dues à la Sagesse attiennent à la capacité d'action du mental et ne sont pas impliquées ici.

29. Même après avoir acquis l'illumination, celui qui travaille toujours sans attachement au fruit de l'action reçoit un surcroît de lumière dans un samadhi supérieur appelé le « nuage du mérite ».

Ce Sutra établit que le plein discernement qu'est l'illumination, si appréciable qu'elle soit, n'est pas le but final et qu'il est dépassé par le fait de l'entier détachement connexe de tout fruit, lequel conduit au samadhi qui se trouve au seuil de *Kaivalya*.

Ce détachement, *continué jusqu'au bout*, n'est pas superflu ni sans mérite, parce que l'illumination précitée a conféré les pouvoirs et que ce sont ceux-ci auxquels on veut bien renoncer. Aussi en advient-il une lumière particulière qui est la plus grande que l'homme puisse réaliser ; cette lumière fait trouver en soi la raison de toute chose au monde. Tout apparaît dès lors imprégné de l'âme et le demeure.

C'est cet état spécial si élevé qui est dit le *nuage du mérite ou de la vertu*. Il a été dit par un instructeur qualifié que chaque degré de Samadhi surgi d'un état de conscience fait l'effet d'un *nuage* qui en est le précurseur (1).

(1) *Trois conférences sur la Yoga*, par Mme Besant, revue théosophique française, XVIIme année et *Introduction à la Yoga*, par la même. Les trois conférences susdites sont reproduites à la fin du présent ouvrage.

30. Il s'ensuit alors la cessation de l'action et de la peine.

Ce *Samadhi* suprême amène naturellement la cessation définitive des distractions spécifiées précédemment et de l'action en ce qui concerne sa potentialité karmique, parce qu'on peut encore agir pour concourir au plan du Logos, mais alors sans responsabilité personnelle. A ce point-là il n'est plus possible de faillir ni de ressentir du mal en quoi que ce soit.

31. Alors, aussi, en conséquence de l'infinité de la connaissance perçue sans ombre ni impureté, le connaissable tout entier devient petit.

Il est aisé de comprendre que du moment que la connaissance est libérée de tout obstacle et devenue susceptible d'embrasser l'infini, la somme des choses connaissables départie à notre univers étant finie, paraît être relativement peu de chose. Tel est le point, tel est le résultat indicible réalisé par cet état de suprême *samadhi* sur terre ; on pourrait penser que c'est celui d'un Bouddha, puisque ce titre veut dire essentiellement « l'illuminé », mais cet office-là n'est conféré qu'à un Etre qui a dépassé de plusieurs degrés l'adeptat même, c'est-à-dire bien au-dessus du stage humain, de sorte que nous ne pouvons que rester pour le moment sur la notion

que le « nuage du haut mérite » est l'accession au plus haut point que fasse atteindre la Raja Yoga.

32. La suite ou la succession des transformations des Gunas est alors arrivée à son terme parce que leur but est atteint.

Lorsque le « nuage de vertu ou de mérite » est produit ou venu, les attributs de la matière des véhicules, c'est-à-dire des Gunas, cessent d'avoir leurs effets. C'est que les Gunas, dans ou pour l'homme, travaillent pour l'âme, *Purusha*, et que, dès que celle-ci se connaît elle-même par la réalisation de l'illumination précitée, les Gunas cessent d'agir dans ou pour l'homme. L'Univers n'est pour l'homme qu'une suite de transformations subjectives de Gunas ; quand ce genre de mouvement est arrêté, l'univers est en fait observé dans son essence même, l'âme universelle.

34. La « succession » des choses précitées s'entend des changements qui s'effectuent dans ces choses, par rapport au temps, et qui ne sont reconnues qu'après la fin des modifications opérées.

Patanjali définit le mot « succession » par le rapport moral qui existe entre les changements opérés et le temps écoulé, ou plutôt par la considération

des moments infinitésimaux, *Asana*, où ces réalisations ont lieu. Lorsque l'on se met, par exemple, à penser, il peut y avoir à chaque instant changement d'idée, mais on ne s'en rend compte qu'à la fin. La perception en est bien enregistrée dans la mémoire qui garde trace de tout ce à quoi l'être a participé, mais le mental concret qui est moins capable que l'élément afférent à la mémoire reste toujours sur l'idée du présent.

34. La répression des qualités ou des attributs (Gunas) dépourvus de motifs d'action pour l'âme réalise ou est connexe de l'isolement dit Kaivalya et aussi du pouvoir propre de connaissance.

Quand la volonté du Yogui a réussi à enlever, par la pleine réalisation de *Vairagya*, tout objet aux Gunas, acte de volition qui s'appelle la résolution inverse à l'endroit des Gunas, il se produit l'isolement qui suit la fin de leur évolution. Cet isolement résulte de ce que les Gunas ne peuvent alors plus servir, ayant épuisé leurs potentialités. L'âme n'est plus aux prises avec les attributs de la matière ; elle en a toutefois profité pour susciter sa connaissance propre qui demeure seule ; c'est bien là l'isolement et *Kaivalya*. En fait, l'âme en *Kaivalya* a sa sphère d'action transférée sur un plan plus élevé d'horizon illimité et au delà de notre compréhension actuelle.

A ce point là on peut dire que la Nature a fini sa tâche sur l'homme ; elle lui a montré, elle lui a fait vivre toutes les expériences de l'univers, toutes les manifestations, tous les véhicules, et sa gloire propre (à l'homme) qui est sa nature même.

Un tel développement est si complexe et si long qu'il faut profiter de l'expérience des âges pour le mieux mener à bien, sans quoi on resterait indéfiniment en route. Le processus de la Raja Yoga est précisément ce qui résulte de la sagesse des âges et les pages qui précèdent n'ont la prétention que d'en avoir donné un infime aperçu.

FIN DU TRAITÉ DE RAJA YOGA

APPENDICE

TROIS CONFÉRENCES SUR LA YOGA FAITES PAR Mme ANNIE BESANT, AU SIÈGE DE LA SOCIÉTÉ THÉOSOPHIQUE, A PARIS, LES 29, 30 ET 31 MAI 1907 (*Extrait de la Revue théosophique française*, XVIIIe *année*).

I

INDICATIONS PRÉLIMINAIRES

Le Yoga (1) est une science d'une psychologie parfaite, qui envisage l'homme de tous les côtés, qui le comprend parfaitement, qui comprend et son intelligence et ses corps, véhicules de l'intelligence ; ce n'est pas seulement une science de l'intelligence abstraite, mais encore une science de l'intelligence qui fonctionne partout en nous.

Pour apprendre le Yoga, il faut comprendre les corps aussi bien que l'intelligence, envisager l'homme comme une unité, malgré la diversité des éléments qui entrent en lui.

Le Soi s'exprime par la matière qui l'enveloppe et

(1) Le mot *Yoga* est, en Sanskrit, du genre masculin. Mme Annie Besant — qui est Sanskritiste — l'a employé ainsi dans ces belles conférences. (N.D.L.D.).

l'on ne peut pas plus séparer le Soi de ses enveloppes matérielles que l'on ne peut séparer ces enveloppes matérielles du Soi : l'homme est une unité, et on doit l'envisager comme tel.

Ainsi, le Yoga, science d'une psychologie parfaite, est seulement l'application à l'individu des lois ordinaires régissant l'évolution de l'intelligence et des corps, une application constante et rationnelle de ces lois.

Si vous pouvez comprendre les lois de l'évolution de l'intelligence et de la matière qui l'enveloppe, alors vous pourrez comprendre le Yoga ; je reviendrai sur ce point dans quelques instants.

En ce qui concerne cette manière d'envisager l'homme, on trouve, aux Indes, une littérature immense.

En Orient, on a étudié depuis des milliers d'années la psychologie, et dans cette longue étude, on a fait bien des découvertes.

Tous les esprits cultivés connaissent ce que l'on nomme les dix grands Upanishads : ils ont été traduits dans toutes les langues ; mais beaucoup ignorent en Occident, parce qu'ils n'ont pas été traduits, ce que l'on appelle les Upanishads mineurs dans lesquels on trouve révélée en symboles, en images, en allégories, la science occulte du monde extérieur, ou du monde intérieur de l'homme.

Il existe aussi une autre littérature, appelée les Tantras, dans lesquels on trouve la magie pratique, magie blanche, magie noire, et aussi magie grise, celle qui n'est ni blanche ni noire. Les Tantras indiquent les deux chemins sur lesquels on peut s'avancer, chemin de droite, chemin de gauche ; on y trouve toutes les céré-

monies de la magie, et aussi la science des sons par la répétition desquels on peut produire certains effets sur les corps, corps physique, corps astral, corps mental, et encore plus haut.

Il existe aussi une petite brochure, les *Soutras de Patanjali*, divisée en trois parties, traduite en anglais, sinon en français. Cet ouvrage est accompagné d'un commentaire écrit par Vyasa, un Rishi hindou, mais comme tous les commentaires hindous, celui-ci ne donne jamais d'explications vraiment occultes ; on y trouve beaucoup de mots qui voilent plus les idées qu'ils ne les expriment, on y voit des allusions ; mais jamais, lorsque le soutra — phrase très courte disant beaucoup en peu de mots — contient un mot difficile, jamais le commentaire ne donne l'explication de ce mot ; je ne veux pas parler, bien entendu, d'une explication grammaticale, mais d'une explication de l'expérience en elle-même. Dans la traduction que je fais en ce moment des soutras, j'ai l'intention de donner ces explications dont je viens de parler. En fait, ces maximes ou proverbes constituent comme autant de titres de discours que seuls l'élève aurait écrits, se contentant, pour le reste, d'écouter les développements oraux du maître, Vyasa, très certainement, connaissait les expériences de Yoga, mais il ne les explique pas toujours.

Les Soutras contiennent quelques termes dont je parlerai demain, que l'on peut traduire facilement comme expériences, si l'on a pratiqué, que l'on peut reconnaître parmi les expériences des mystiques, soit de l'Orient, soit de l'Occident, que l'on peut comprendre, quand on

a étudié la théosophie qui parle de ces choses d'une façon plus claire.

Ainsi donc, dans cette traduction que je fais avec l'aide d'un de mes amis d'Orient, nous faisons aussi un commentaire théosophique qui expliquera le commentaire de Vyasa aussi bien que les Soutras eux-mêmes ; grâce à cette traduction, les étudiants pourront tirer des Soutras des informations plus précieuses que celles que l'on a pu y puiser jusqu'à présent.

Les Upanishads mineurs sont au nombre de cent huit. Quant aux Tantras, leur nombre est immense ; quelques-uns sont bons, quelques-uns sont mauvais, mais tous sont dangereux, parce que, employant des mots qui, pour vous, pour moi, désignent une partie du corps, on veut, par ces mots, désigner des parties des autres corps, corps astral, corps mental ; et si l'on est tenté de commencer les pratiques indiquées par les Tantras sur les organes du corps physique, on développe, en général, des maladies nerveuses, difficiles à soulager ensuite.

Lire les Tantras sans précepteur est une chose dangereuse ; au contraire, en les étudiant sous la conduite d'un maître qui a la connaissance des choses, on peut y puiser des indications vraiment utiles pour le Yoga.

Voilà donc le danger très fréquent quand on étudie seul les Tantras : j'ai souvent vu, aux Indes, des hommes qui venaient me trouver et me disaient : j'ai telle douleur dans la poitrine ou dans tel autre organe : que dois-je faire pour me guérir ? Toujours à mes questions, ils répondaient qu'ils avaient suivi les pratiques des Tan-

tras. Il était fort difficile de rétablir leur santé détruite par des pratiques physiques.

Ne lisez donc pas les Tantras, même s'ils sont traduits. Je veux dire, ne les lisez pas pour pratiquer ce qu'ils indiquent ; lisez-les, si vous voulez, à titre de renseignement, en quelque sorte : ils sont intéressants, mais ne les pratiquez pas sans explications ; il y va de la santé de votre corps physique.

Quittant la littérature du sujet, je vais suivre maintenant les Soutras de Patanjali dans lesquels j'ai puisé les idées que je désire vous apporter sur le Yoga.

Avant tout, j'insiste encore une fois sur cette idée que le Yoga est une science et non pas une pratique religieuse ; ce n'est pas la prière, ce n'est pas le dévouement. Le Yogui peut utiliser la prière, le dévouement, mais comme moyens seulement ; le Yoga est une science, celui qui n'aime pas la science n'aime pas le Yoga.

Le Yoga n'est pas pour le dévot, mais pour l'homme de science qui aime avoir une connaissance des choses, qui ne marche jamais aveuglément dans un chemin, mais qui veut toujours comprendre, toujours voir.

Il existe une grande différence que je préciserai tout à l'heure entre le chemin de la science et le chemin du dévouement ; tous les chemins mènent au même but, mais, étant donnée la différence des tempéraments, il faut suivre la voie la plus appropriée à son tempérament particulier.

Le Yoga commence par une connaissance, petite ou grande, de la nature du soi ; il faut comprendre cette

nature en théorie avec ses trois faces : l'intelligence, la volonté, l'activité ; il faut comprendre que le Yoga s'attache à l'intelligence appelée en sanscrit *Chit*. l'intelligence abstraite, universelle, qui a son reflet dans l'intelligence humaine, puisque nous reproduisons en petit tout ce qu'il y a dans le Soi universel.

On comprend, donc on veut marcher pour que l'intelligence se développe, ou plutôt que la fleur s'ouvre à la lumière ; ce n'est pas une évolution, l'évolution est du domaine de la matière ; le Soi ouvre ses pouvoirs, il manifeste tout ce qu'il a en lui.

Il faut donc étudier deux choses : le Soi qui s'ouvre à l'univers, et le véhicule du Soi — qui se développe de vie en vie.

Il faut donc aussi comprendre, en envisageant le Soi et ses enveloppes, que, lorsque le Soi s'ouvre et montre ses pouvoirs, il est sur le plan de la spiritualité, et, comme je l'ai dit, ce n'est pas le seul chemin.

Qu'est-ce que la spiritualité ? C'est la conscience de l'unité : rien de plus, mais rien de moins. Ce n'est pas la connaissance des choses, ce n'est pas la connaissance du monde extérieur ; ce n'est pas la connaissance objective, c'est la connaissance de l'unité, du Soi lui-même. L'intelligence enveloppée de matière montre tous les pouvoirs dits psychiques, mais les pouvoirs psychiques appartiennent à la matière et ne sont pas de la spiritualité.

La spiritualité est seulement cette conscience de l'unité, conscience qu'il n'y a qu'un seul être partout, en tout qui ne se sépare absolument de rien, qui voit

partout l'Un. Comme dit Sri Krishna : « Celui qui me voit dans tous les objets et tous les objets en moi, celui-là peut voir et voit vraiment ».

Voilà la spiritualité.

Le psychisme est la manifestation de l'intelligence par la matière, et la matière n'est pas différente — que ces pouvoirs se manifestent dans la matière du corps physique, du corps astral ou du corps mental. C'est toujours la même chose : tous les pouvoirs de l'intelligence manifestés dans la matière sont psychiques.

Ainsi, c'est toujours un tort de parler du psychisme comme d'une chose mauvaise, parce que vos idées ordinaires, normales, vos pensées, votre mental, tout cela est psychique. Il n'est pas plus spirituel de voir sur le plan astral que de voir sur le plan physique, c'est toujours la vue, vue des objets, et il n'y a pas de différence de principe entre les deux : ni l'un ni l'autre ne sont la spiritualité, et c'est cependant là une confusion dont souvent se rendent coupables les théosophes.

Il est vrai que ceux qui sont d'une haute spiritualité ont toujours les dons psychiques, parce qu'ils sont maîtres de la matière, mais il n'est pas vrai de dire que tous les grands psychiques sont des hommes d'une haute spiritualité.

Par conséquent, dans le Yoga, il y a deux choses à faire : faire éclore le Soi, et ensuite purifier et organiser la matière comme enveloppe, comme véhicule du Soi.

On peut aussi développer la spiritualité par d'autres moyens, par l'amour, mais la méthode est différente ; seul le but est le même.

Si je voulais représenter par une image la différence qui existe entre le Yoga et ce que l'on appelle quelquefois le mysticisme, je dirais que le mystique s'envole vers Dieu sur les ailes de l'amour ; c'est comme une grande vague d'émotion qui le soulève et le jette aux pieds de Dieu. Au contraire, le Yogi marche équilibré, de pas en pas ; il va son chemin peu à peu, il comprend ses méthodes, il n'est jamais transporté, mais il marche. Dans le Yoga, pas d'enthousiasme, pas de ces désirs ni de ces joies que l'on trouve dans le mysticisme, ni aucune de ces douleurs immenses du mystique qui se sent désolé, aride, abandonné de tout et de tous.

Chacun doit donc choisir pour lui-même le chemin qui convient à son tempérament, tout en se gardant de dire aux autres : « Marchez sur la même voie que moi ; la voie que je préfère, vous devez aussi la préférer ».

Un Soufi, mystique Mahométan, a dit : « Les chemins vers Dieu sont aussi nombreux que les haleines des hommes ».

Ainsi, dans notre Yoga, nous avons ce système tout à fait scientifique, l'amour de Dieu qui est comme un moyen, un objet attrayant pour fixer l'attention du Yogui. L'œil contemple Dieu non pas comme un objet d'amour en soi-même mais plutôt comme un objet très attrayant, afin de fixer tout à fait l'attention pour assujettir le mental : différence énorme. Pour lui, Dieu et l'amour de Dieu, c'est un chemin pour s'unir avec Dieu, mais le Dieu avec lequel le Yogui cherche à s'unir, ce n'est pas le Dieu du dehors, c'est le Dieu du dedans, et voilà encore une grande différence.

Si l'on cherche Dieu dans le monde extérieur, on peut fort bien le trouver, parce que Dieu est partout ; on peut le voir même dans les saints, dans les anges, et plus haut, dans la Trinité ; mais quand on conçoit Dieu comme principe universel, habitant le cœur de l'homme aussi bien que présent dans tout l'univers, c'est plutôt Dieu reconnu par l'intelligence que Dieu reconnu par l'amour. L'amour cherche toujours à se donner ; Dieu est pour le mystique un objet d'amour ; mais, dans le Yoga, on cherche à comprendre et à trouver dans le soi particulier le Soi universel.

Et l'Hindou savant vous dira : Il n'y a pas de preuve absolue de Dieu, de l'existence de Dieu, hors de vous-mêmes. Il y a en effet bien des preuves, des commencements de preuves de son existence, mais elles ne sont pas absolument concluantes, toujours il manque quelque chose.

En Occident, on cherche toujours à démontrer Dieu à l'aide de nombreux arguments logiques ; en Orient, on ne cherche pas de la même façon à faire la preuve de son existence ; *la seule preuve de l'existence de Dieu*, dit l'Hindou, *c'est en vous-même*. Si vous pouvez trouver le Soi, vous identifier avec le Soi, de telle façon qu'Il soit vous-même, que vous soyez le Soi, alors, vous ne pourrez plus nier l'existence de Dieu. Autrement, il restera toujours une possibilité de doute.

Ainsi, on peut lire dans les Upanishads : « La seule preuve de Dieu, c'est le témoignage du Soi » — vérité profonde que l'on doit tâcher de comprendre.

Le Yoga cherche cette identification avec le soi inté-

rieur par le chemin de la connaissance. Puisque le Yoga est une science, la science de la recherche intérieure, il faut comprendre pourquoi il est vrai que la conscience et la matière se rapportent l'une à l'autre.

Quelquefois on parle — et c'est une façon mauvaise de s'exprimer — des vibrations de la pensée ; je l'ai fait moi-même ; mais on ne doit pas parler ainsi ; on doit seulement parler des changements d'état de conscience. Les vibrations appartiennent toujours à la matière ; cependant, à chaque changement de conscience répond une vibration de la matière. De même une vibration de la matière correspond toujours à un changement de l'état de conscience et peut même en être la cause.

Sur ce double fait sont fondés les deux systèmes de Raja Yoga et de Hatha Yoga.

Le premier tâche de développer de plus en plus les pouvoirs de la conscienee et par ces pouvoirs de former les enveloppes matérielles par lesquelles la conscience peut s'exprimer d'une façon plus parfaite.

Le second, le Hatha Yoga, travaille toujours de bas en haut ; il s'efforce d'agir sur la matière de telle façon que les états de conscience deviennent de plus en plus élevés.

Il existe une part de vérité dans chaque système, mais par le moyen du Hatha Yoga, on ne peut monter très haut : on ne peut guère aller qu'au plan astral ; mais la difficulté, l'obstacle, pour le Yogui qui suit cette voie de Hatha Yoga, c'est qu'il développe les organes sans dévolopper l'intelligence et qu'il lui faut se servir de ses organes.

Par exemple, il est possible quelquefois, puisque l'on a évolué la faculté de voir avec l'œil, d'utiliser cette faculté pour voir sur le plan astral, si l'on a organisé le corps astral pour cela ; mais alors, si l'on ne comprend pas les choses que l'on voit, à quoi bon développer l'organe ?

Souvent, j'ai rencontré, aux Indes, des Yoguis qui avaient pratiqué ce système de Hatha Yoga, et qui étaient dans la trance, le corps physique tout à fait immobile, ne pouvant ni voir, ni lire, ni rien faire ; une fois éveillés de ce sommeil profond, ils ignoraient absolument ce qu'ils avaient fait pendant qu'ils n'étaient pas dans le corps. Donc, à quoi bon ?

Mais, si l'on pratique l'autre système, si on ouvre l'intelligence afin qu'elle fabrique pour elle-même ses organes, on peut toujours d'abord comprendre en théorie, puis voir les objets et savoir ce qu'on voit.

C'est là la voie véritable de l'évolution normale : toujours on crée sur le plan supérieur les organes qui, plus tard, exprimeront ses pouvoirs sur le plan au-dessous ; c'est-à-dire que vos yeux ne sont pas développés dans le corps, comme disent les savants, dans leur langage tout à fait matériel. L'intelligence a fabriqué sur le plan astral un centre de vue, et par ce centre de vue sur le plan astral elle a fabriqué l'organe de vue sur le plan physique.

Cette loi est toujours celle de la saine évolution. On peut marcher beaucoup plus vite et aussi beaucoup plus lentement ; la nature marche très lentement. Par la connaissance on peut marcher très vite, mais on doit mar-

cher sur le chemin indiqué par le tempérament, sans quoi on perd et la santé physique et l'équilibre mental.

Ainsi le Raja Yogui qui connaît très bien qu'il faut toujours pratiquer sur un plan supérieur ce que l'on veut faire sur un plan inférieur, monte de plan en plan en fabriquant pour lui-même, sur chaque plan, les centres dont il a besoin.

Pour que la vue astrale soit vraiment normale et saine, il faut donc que les centres de l'intelligence soient posés sur le plan mental et formés tout d'abord aussi sur le plan mental afin que puisse se constituer dans le corps astral ce qu'on appelle les Chakras ou organes des sens astrals.

Voilà la loi qu'on doit suivre, loi d'une importance suprême, car, à elle seule, la voix inférieure, la stimulation de bas en haut dévoloppe une vue factice à laquelle on ne peut se fier ; au contraire, si, par l'intelligence, on est monté sur le plan mental, alors on peut fabriquer les organes du corps astral d'une façon normale et saine.

On doit comprendre ces choses parmi les théosophes.

Le Yogui tâche donc, tout d'abord, de faire éclore l'intelligence d'un plan dans l'autre ; c'est son premier devoir, et, puisqu'il comprend que les lois sont toujours les mêmes, ce que fait la nature avec l'aide des êtres conscients, les agents du plan astral, les élémentals, en des milliers d'années, il peut le faire assez rapidement par l'application consciente des lois que suit la nature dans l'évolution normale.

Je reviens à ce que je disais : que le Yoga est seulement une science d'une psychologie parfaite.

Toutes les lois du développement de l'intelligence que vous trouvez dans le monde, toutes les connaissances que vous pouvez acquérir pour cette évolution de conscience dans le genre humain, parmi ces immenses périodes de temps, il faut les comprendre et les appliquer à vous-mêmes consciemment. Vous devez être le jardinier qui choisit parmi ses fleurs celles qui possèdent les qualités qu'il veut développer ; il marie ensemble deux de ces fleurs, choisit encore parmi les nouvelles fleurs celles qui lui semblent le mieux développées, et les marie à nouveau pour produire des fleurs encore plus belles. De génération en génération, les qualités de ces fleurs sont de plus en plus marquées.

Ce jardinier employant les lois de la nature les applique à des cas individuels ; vous, vous devez comprendre les lois normales de l'évolution de l'intelligence, et les appliquer à votre propre mental.

Voilà le Yoga : ce n'est rien de plus. Ce n'est pas — je l'ai déjà dit — une chose isolée, quelque chose de surhumain, c'est seulement une connaissance du développement normal de l'intelligence appliquée avec conscience à un cas individuel. Ce sont les mêmes lois, les mêmes chemins, les mêmes méthodes que celles que vous pouvez appliquer pour instruire votre enfant. Vous devez prendre votre intelligence en mains et appliquer à cette intelligence les lois de l'évolution.

Quelle est la première condition absolument nécessaire pour fixer l'attention sur un seul point ?

Dans le langage du Yoga nous l'appelons la concentration : Qu'est-ce donc que la concentration ?

La concentration n'est autre chose que l'attention parfaite.

On parle de la concentration comme si c'était quelque chose de mystérieux, de divin et de surnaturel : c'est simplement l'attention fixée sur un point unique.

Remarquez que cette concentration est la chose la plus difficile au monde ; mais sans cette concentration, vous ne pouvez rien faire dans la voie du Yoga.

Ce serait une expérience intéressante pour chacun de vous que de voir si vous pouvez, ne fût-ce que pendant une heure, fixer votre attention même sur un livre intéressant ; par exemple, une voiture passe dans la rue, vous voulez regarder ; quelqu'un frappe à la porte, qui vient là ? Ce n'est pas de l'attention, cela.

Si vous voulez commencer le Yoga, la première chose à faire dans la vie de tous les jours, c'est de tâcher de fixer et de maintenir votre attention sur la chose que vous faites.

Pour moi, c'est de cette façon que j'ai appris le Yoga : chaque occupation, même la plus futile, devenait pour moi une leçon dans le Yoga ; si je voulais faire un paquet — ce qui n'a rien de bien occulte — je m'efforçais d'y apporter toute mon attention, afin de le faire parfaitement bien.

Si vous voulez envisager cela sous une autre forme, cette concentration est en réalité l'esprit artistique qui nous pousse à tout faire aussi bien que possible. Ainsi, l'artiste peut devenir un Yogui, s'il a le tempérament

vraiment artiste et cherche la perfection en tout.

Si donc vous voulez vous préparer pour le Yoga, si vous voulez faire les expériences dont je tâcherai de vous décrire quelques-unes, il faut commencer par apporter dans tous vos actes une attention parfaite.

L'important n'est pas d'être attentif pendant quelque temps, pour laisser tomber ensuite votre attention ; l'attention doit être toujours soutenue ; vous aurez beau méditer tous les matins, pendant une demi-heure, une heure, vous n'aurez rien fait si, pendant les autres heures de la journée, votre mental s'en va à l'aventure. Chaque acte doit éveiller votre attention, jusqu'au moment où vous vous dites : je vais changer l'objet de mon attention ; ne pensez plus alors à ce que vous faisiez auparavant et concentrez toute votre attention sur le nouvel objet qui vous occupe.

S'il y avait ici une seule personne capable de prêter une attention parfaite à un acte qu'elle oublierait lorsqu'elle se consacrerait ensuite à autre chose, il ne lui faudrait que très peu d'efforts pour devenir un Yogui.

Il en est donc pour vous comme pour l'enfant qui apprend ses leçons et à qui vous recommandez d'être attentif, de ne pas regarder voler les mouches, de ne pas écouter ce qui se dit autour de lui ; et ce serait une très bonne chose que d'arriver à ce que les enfants puissent apprendre leurs leçons au milieu d'un tourbillon de bruit.

Une des raisons, selon moi, qui rendent la concentration beaucoup plus facile pour les Hindous, tient à la façon dont on instruit les enfants dans les écoles. Dans

vos écoles, un élève lit, le maître le reprend, et tous les autres écoutent les observations. Aux Indes, au contraire, chaque élève parle à haute voix, et tous parlent ensemble, au point que les maîtres qui viennent d'Occident croient impossible de donner l'instruction au milieu de ce chaos ; aucun élève, dit-on, ne fait attention.

C'est tout le contraire qui se passe. Je citerai cet exemple d'une famille hindoue dans laquelle il y avait cinq ou six enfants. On leur faisait la classe à tous ensemble ; l'un lisait de l'anglais, l'autre du sanscrit, un troisième faisait de l'arithmétique, tous à haute voix. Il m'était impossible, je le reconnais, de préciser les sons dans ce vacarme, mais le précepteur, lui, entendait toutes les voix, et après avoir repris une faute de prononciation chez un des enfants, il corrigeait l'erreur commise par l'autre dans son calcul.

J'ai eu moi-même cet avantage d'avoir pour institutrice une femme originale qui appliquait ces méthodes. Tous les enfants étaient réunis dans la même salle, occupés, les uns à lire, les autres à faire de l'arithmétique ; toujours elle rappelait à son occupation celui de ses élèves qui prêtait l'oreille aux observations faites à l'un de ses condisciples.

Le premier pas étant ainsi bien défini : tâcher chaque jour et pour chaque occupation de bien fixer son attention, le deuxième pas dans le chemin du Yoga est de tâcher d'observer avec une exactitude précise, tâcher de raisonner avec une logique exacte.

Observez exactement l'objet que vous avez devant

vous afin de pouvoir le décrire parfaitement si on vous demande de le décrire ; sans ce pouvoir d'observer avec exactitude vous ne pourrez fabriquer l'organe de la vue ou de l'ouïe sur le plan astral ; c'est cette capacité du plan mental d'observer avec exactitude qui fabrique dans le corps astral l'organe astral.

Et je répète, vous avez beau méditer tous les matins, vous n'arriverez pas à grand'chose si vous ne pratiquez pas toute la journée ; c'est par la pratique seule que l'on fabrique ces organes du corps astral.

Après l'observation exacte et le raisonnement logique qui la suit, il reste à faire un troisième pas.

Le premier pas, le premier obstacle que nous venons de voir, c'est ce qu'on appelle en sanscrit le sommeil, non le sommeil ordinaire, mais cette qualité de la matière d'être inerte, *Sloth*, en anglais, l'inertie complète absolue. Tout le monde est paresseux, la paresse est même nécessaire au corps, mais il faut savoir la dominer, et la nécessité de la dominer pour parvenir au Yoga s'explique par les lois de l'évolution.

Une intelligence peu évoluée, celle d'un sauvage, par exemple, a besoin d'un objet extérieur pour être mise en éveil ; vos concitoyens que vous rencontrez dans la rue, ceux qui sont peu évolués, cherchent constamment des sensations nouvelles, soit pour les oreilles, soit pour les yeux : faute de ces sensations, ils dorment.

L'obstacle à franchir, c'est cette tendance de s'accrocher à un objet extérieur qui tienne l'attention éveillée et sans lequel le sommeil viendra.

Dans la méditation, par exemple, toujours on dort, au début ; on se dit — pourquoi est-ce que je dors ? je m'intéresse pourtant à ce que je fais. Vous dormez parce que votre intelligence repousse l'objet auquel s'accrocherait votre attention.

A celui qui a surmonté ce premier obstacle de la paresse, on demande la persévérance ; on se fatigue si facilement.

Pour changer la forme d'un objet matériel vivant, il faut le tenir pendant longtemps dans la position que vous voulez lui donner, sans quoi il reviendra à sa position première. Pour faire croître un arbre dans une direction quelconque, il faut l'attacher pendant longtemps.

Pour former des organes dans le corps astral, il faut pendant longtemps continuer à retenir la matière dans cette forme, sans quoi elle peut se tenir dans le nouvel organe.

Persévérance parfaite, répétition continuelle du mouvement du mental, voilà le second obstacle à surmonter.

En troisième lieu, on demande à celui qui veut arriver au Yoga un grand courage, parce que toujours, à un nouvel état mental correspond une nouvelle vibration de la matière, et ces vibrations inaccoutumées terrifient e débutant : je sens ceci cu cela qu'est-ce donc ? vais-je tomber malade ? Non, ce sont seulement des vibrations nouvelles absolument nécessaires pour le nouvel organe que vous allez fabriquer.

Ces trois pas dont je viens de parler : fixation de

l'attention, observation et raisonnements parfaits, ces obstacles à franchir se trouvent résumés dans un seul Soutra de Patanjali, celui-ci :

Le Yoga, c'est la cessation de toutes les modifications du mental.

En médecine, grâce à ce que l'on appelle l'inhibition, il est possible, quand un nerf ne doit pas fonctionner de sa manière normale, de faire cesser son fonctionnement; ainsi, votre mental se modifie à chaque instant et chaque modification de conscience est accompagnée d'une modification du corps mental ; quand on regarde un corps mental, quel qu'il soit, on voit toujours de vagues couleurs qui vont, viennent, changent ; chaque vague représente une ou plusieurs vibrations, et chaque groupe de vibrations est une modification du corps mental.

Il faut supprimer absolument tout cela, parce que le Soi doit dominer des enveloppes qui changent toujours sous le contact des objets du monde extérieur ; et si l'on ne peut arrêter tous ces mouvements, faire cesser le fonctionnement du corps mental, jamais le Soi ne peut être révélé.

C'est comme un lac que le vent agite et dans les eaux duquel on n'a jamais une parfaite image des montagnes, du soleil, de la lune : tout est brisé par l'agitation du flot ; de même pour le corps mental, à cause de toutes ces petites vagues, à cause des modifications continuelles de la matière, vous ne pouvez voir la conscience supérieure se refléter dans le mental intérieur.

Voilà ce que cherche le Yoga, supprimer absolument toutes les modifications du corps mental ; le Yoga,

c'est la suppression absolue de toutes les modifications du mental.

Si vous voulez entrer dans cette voie, il faut suivre les pas que je viens de décrire, sans cela, impossible de marcher sur le chemin du Yoga.

J'ai tenu à vous donner ces explications préliminaires afin que vous compreniez que, pour vous, en Occident, il est possible d'arriver au Yoga.

Il n'est pas toujours possible de développer tel ou tel pouvoir psychique, parce que certains procédés de Yoga demandent la réclusion absolue, une vie presque anormale, mais le plus important dans le Yoga, l'assujettissement complet du mental, non au Soi proprement dit, mais au Moi supérieur, à l'intelligence plus élevée, tout cela peut être pratiqué à chaque instant dans la vie de ce monde.

Si vous ne commencez pas de cette façon, si votre pratique n'est pas de tous les jours, de toutes les heures, de tous les instants, si vous ne suivez pas les règles préliminaires de Yoga que j'ai dites, jamais il ne vous sera possible de commencer dans cette vie ce qu'on appelle la vraie pratique du Yoga, que j'étudierai dans ma conférence de demain.

II

LES ÉTAPES A FRANCHIR

Je vais maintenant tâcher de décrire les pas que l'on doit faire sur le chemin du Yoga, les états de la conscience, de l'intelligence et aussi des véhicules de cette conscience, sujet assez difficile que je ferai tous mes efforts pour rendre clair.

Le premier Soutra de Patanjali définit le Yoga « La suppression des modifications du mental » ; dans le Sânkhya, la philosophie sur laquelle se basent les Soutras, on dit que « Le corps mental reproduit en lui-même les objets sur lesquels il se dirige ».

Je crois facile de se méprendre sur le sens exact de ces mots. J'ai trouvé des étudiants hindous qui pensaient que l'on pouvait voir, dans le corps mental, les images des objets ; que, par exemple, pensant à une table, on voyait dans le corps mental l'image d'une table : ce n'est pas cela.

Les pensées d'un autre ne peuvent, en effet, se lire aussi facilement que cela. Assurément le corps mental se modifie, mais il serait plus exact de dire que ces

modifications se traduisent en symboles que de dire qu'il reproduit les objets du plan physique. Il y a là, plutôt, une langue de symboles, symboles de formation difficile à expliquer.

Si vous pouvez penser à un cristal, imaginez-vous ce qu'on appelle les lignes de force de ce cristal, non pas la surface du cristal, mais seulement ses lignes de force ; si vous avez étudié la cristallographie, elles vous permettront, à elles seules, de reconnaître l'espèce du cristal. Il en est de même pour les pensées : il y a des modifications qui indiquent, à celui qui est très instruit, l'objet, la forme qui, sur le plan physique, sera créé par les forces.

Un clairvoyant qui ne regarde que le corps mental ne peut facilement comprendre les pensées de celui qu'il regarde ; mais si la conscience est ouverte, si elle peut s'identifier avec la conscience de cet autre corps mental, alors on peut lire les pensées, non pas d'une vue s'exerçant du dehors, mais d'une vue intérieure. Si vous pouvez identifier votre conscience, le Soi en vous, avec la conscience d'un autre, vous pourrez lire ses pensées ; mais si vous êtes seulement clairvoyant, que vous puissiez voir les formes-pensées, comme on dit, vous ne pouvez lire les pensées ; le mental n'est pas ouvert pour les yeux mêmes du sens mental.

Donc, quand on parle de supprimer les modifications du corps mental, il ne faut pas vous imaginer, comme on le fait quelquefois parmi les Hindous, qu'il y a suppression d'une masse de formes objectives ; ce n'est pas cela. On supprime les vibrations qui sont accom-

pagnées des changements d'états de conscience qui sont des pensées.

La grande différence entre l'Aura d'un homme ordinaire et celle d'un Yogui, c'est que, chez le premier, chaque Aura, mentale ou astrale, est modifiée sous l'action des corps inférieurs et par les contacts du plan sur lequel elle agit et que, chez le Yogui, elle est modifiée sous l'action des corps supérieurs.

Pour un homme ordinaire, la vue des objets sur le plan physique, leur contact, sont comme un stimulus réagissant sur le corps astral en forme de désirs ; la plupart des vibrations du corps astral ont leur origine dans le plan physique, commencent avec les objets du plan physique ; les désirs s'éveillent sous l'influence de ces objets.

De même, dans le corps mental, les pensées sont stimulées par les désirs du corps astral et ainsi de suite, de plan en plan.

Considérez, au contraire, l'Aura d'un Yogui. Ses sens du corps physique sont d'une indifférence parfaite ; s'il fixe un objet, il n'a aucun désir qui se rapporte à cet objet ; de même pour les objets astrals, le corps astral reste tout à fait tranquille, sans couleur : c'est comme un clair de lune ; si des couleurs apparaissent dans le corps astral, elles ne sont que le reflet des pensées dans le corps mental.

Ainsi, les couleurs du corps astral, chez le Yogui, reproduisent les pensées ; chez l'homme ordinaire, elles reproduisent les désirs éveillés par les objets du plan physique.

Si donc l'on veut pratiquer le Yoga, il est absolument nécessaire de développer ce qu'on appelle le *Vaïrâgya*, c'est-à-dire l'absence de désirs pour les objets du dehors ; c'est le premier pas, Vaïrâgya composé du mot *Râga*, rage, en français (vous avez de la rage pour tel ou tel objet), et d'un préfixe privatif ; le premier pas est donc la « non-rage », l'absence de passion pour tous les objets qui éveillent les désirs de l'homme ordinaire.

Quand ce pas préliminaire est franchi, le corps astral reste tranquille en face de tous les objets, indifférent à tout.

Cette indifférence obtenue, il faut s'efforcer d'avoir la même indifférence pour tous les objets du plan astral, puis du plan mental.

Maintenant, il faut, en Yoga, distinguer deux buts différents : vous pouvez désirer faire fonctionner vos corps, astral, mental, même bouddhique ; ou bien vous pouvez désirer trouver le Soi.

Vous pouvez trouver le Soi en vous élevant de plan en plan ; c'est vrai, lorsque vous avez dépassé le plan bouddhique et que vous êtes sur le plan âtmique, vous pouvez trouver le Soi.

Mais vous pouvez aussi décider d'aller au Soi tout droit, par la voie de la conscience et non par le chemin des véhicules.

Tout dépend de vos moyens, mais les étapes sur les deux chemins sont les mêmes, c'est-à-dire qu'elles ont les mêmes noms ; seulement, sur un de ces chemins, les étapes sont des états de conscience aussi purs que pos-

sible ; sur un autre, c'est ce qu'on appelle les *Siddhis*, qui appartiennent à la matière et non pas à la conscience. Il faut alors se décider pour un chemin ou pour l'autre, et vous pourrez comprendre tout à l'heure pourquoi l'on dit quelquefois, aux Indes : « Le développement des Siddhis est un obstacle sur le chemin du Yoga. »

Ce sont, en effet, des obstacles si vous cherchez à réaliser en vous le Soi, la Divinité, parce que tous les Siddhis sont des pouvoirs psychiques, c'est-à-dire observant les objets du dehors. Clairvoyance, clairaudience, tous les pouvoirs du plan astral se dirigent vers les objets du plan astral ; la lucidité d'un rang supérieur, lucidité du plan mental, se dirige vers les objets du plan mental.

Il en est de même dans la religion, si l'on cherche les plaisirs du ciel, si l'on cherche la vie de l'au-delà pour jouir du bonheur céleste. Ce n'est pas là vraiment la recherche de Dieu : le ciel et Dieu sont choses très différentes.

Quand le Christ précisait « *la vie éternelle* », il ne parlait pas de la vie immortelle des cieux, mais de la sagesse de Dieu, de la connaissance de Dieu. Dans la pratique du Yoga, il faut choisir : voulez-vous avoir cette sagesse profonde, la *Vidyâ*, la vraie connaissance du Soi ? ou cherchez-vous seulement à vous promener dans l'univers, parmi ses mondes si différents ?

Les deux buts ont du bon, mais lequel choisissez-vous, car du but dépendront les moyens à employer.

J'ai dit qu'il y a des étapes à parcourir : si l'on veut

poursuivre le Yoga, il faut les répéter de plan en plan, soit pour la conscience, soit pour les véhicules de la conscience.

Elles sont au nombre de quatre : je vais tâcher de les décrire sur le plan physique, et si vous les comprenez sur ce plan, vous les comprendrez sur tous les autres. Le principe de correspondance sur tous les plans peut servir à vous guider ; vous pouvez saisir les idées sur un plan et les suivre sur un plan supérieur ; mais, ordinairement, il est plus facile de les saisir parmi les objets que l'on connaît.

Si ces répétitions continuelles de plan en plan sont des questions de conscience, c'est que la conscience recule toujours sur un plan intérieur ou supérieur (j'aime mieux dire *intérieur*, car les choses ne sont pas au-dessus les unes des autres).

Vous agissez dans le corps physique, la conscience est sur le plan astral. Imaginez que la conscience soit sur le plan mental, alors votre « corps » se compose du corps astral et du corps physique, et la conscience de veille c'est la conscience qui agit dans les deux corps, qui sont comme un seul corps, un seul véhicule.

Elevez encore plus haut la conscience, sur le plan bouddhique : alors le corps mental, le corps astral, le corps physique ne forment qu'un « corps », et la conscience de veille, conscience journalière, est celle qui agit dans ces trois corps ; ils s'unissent ; c'est le Yoga des corps.

Si vous pouvez élever votre conscience sur le plan âtmique, le Nirvâna, vous aurez la conscience de l'Adepte.

Pour Lui, les corps bouddhique, mental, astral, physique, ne forment qu'un seul grand «corps» dans lequel est sa conscience de veille journalière ; elle agit dans ces quatre plans inférieurs avec une unité parfaite.

Vous ne voyez que sur le plan physique ; pour vous, le plan astral c'est le plan du rêve ; pour l'Adepte, le plan du rêve est celui qui est au-dessus du plan bouddhique ; le plan de sa conscience ordinaire, c'est le plan composé des quatre plans extérieurs, inférieurs. C'est l'union des corps ne formant plus qu'une unité dans laquelle sa conscience agit partout. L'Adepte n'a plus besoin de retirer la conscience du corps physique afin de voir sur le plan astral, ni de la retirer du plan astral pour voir sur le plan mental, ni de la retirer du plan mental pour voir sur le plan bouddhique. Il voit tout au même instant. Cependant, il peut se concentrer sur un plan pour un moment, mais seulement de la même façon que vous, avec vos yeux ordinaires, vous voyez.

En ce moment, je vois ce tableau bien clairement ; je vois aussi, avec les mêmes yeux, les auditeurs qui m'entourent, mais je les vois d'une façon imprécise, vague, parce que mon attention est plus particulièrement fixée sur ce tableau.

De même l'Adepte voit sur tous les plans, mais Il ne voit tout à fait clairement, nettement, que l'objet d'un plan sur lequel il porte son attention ; tous ces plans n'en forment, pour lui, qu'un seul. Ainsi, à ce même moment, Il voit tous les objets sur tous les plans, de la même façon que, dans cette salle, je vois tout l'auditoire alors que mon attention est fixée sur un tableau.

Or, dans le Yoga, il n'y a que deux choses : *Prâna*, la conscience, et *Pradhâna*, la matière ; tous les corps sont pour le Yogui, un seul corps au-dessous du centre de sa conscience.

Ainsi, il a pu passer de plan en plan et, comme sa conscience s'élève à chaque plan supérieur, tous les autres plans se confondent dans le dehors, le non-soi, et il s'identifie à chaque instant avec le plan où il trouve le « moi ».

C'est ainsi que vous pouvez trouver, pour vous-mêmes, où vous êtes en vous demandant : qu'est-ce qui est pour moi le « moi » ?

Quand je parle du « moi », qu'est-ce que cela veut dire ? Bien certainement ce n'est pas votre corps physique ; vous êtes au delà de cette idée, vous ne vous identifiez pas avec le corps physique ; vous savez très bien qu'il y a en vous quelqu'un qui dit : ma tête, ma main, mes yeux ; quelqu'un qui parle, qui regarde le corps comme un instrument, comme un outil, mais non comme le moi ; vous n'avez pas la conscience physique, vous l'avez perdue ; cette conscience physique, c'est votre *subconscient*. La conscience des cellules de votre corps, ce n'est pas votre conscience à vous ; vous ne pouvez pas suivre la vie intime des cellules ; l'Adepte peut le faire, vous ne le pouvez pas. Vous avez perdu cette conscience, pour le moment, et toutes les fonctions de cette vie physique s'accomplissent pour vous sans la conscience correspondante.

Si vous êtes en santé, le jeu des fonctions vitales se poursuit ; c'est vraiment vous qui guidez le corps ; vous

ne le savez pas, mais c'est votre Soi qui guide toutes les fonctions de la vie dans le corps et pourtant ce n'est pas la conscience de veille, conscience journalière.

Vous êtes sur le plan astral quand votre conscience est dans son centre ; vous êtes des hommes, des femmes ordinaires, cultivés.

Cette conscience sur le plan astral est une conscience avec laquelle il faut travailler, mais vous travaillez sur le plan physique.

Voulez-vous vous identifier avec cette conscience ou avec la matière du plan astral ?

Si vous voulez développer les *Siddhis*, c'est-à-dire les pouvoirs psychiques au delà de la conscience qui travaille dans le cerveau et dans le système nerveux, il faut pour le moment vous identifier avec la matière du plan astral ; il faut vous figurer en imagination la constitution du corps astral ; vous identifier avec ce corps, vivre en lui. Imaginez tous les objets du plan astral dans votre méditation, et, peu à peu, vous verrez, vous entendrez sur le plan astral, parce que, en identifiant la conscience avec le véhicule astral, tous les sens de ce véhicule commencent à s'organiser.

Si, de jour en jour, dans vos méditations, vous vous identifiez avec la matière du plan astral, peu à peu votre conscience s'élèvera au plan mental comme centre et se servira du corps astral comme, en ce moment, la conscience astrale se sert du corps physique.

Mais quelles sont les étapes de cette transformation ? Il y a, pour les désigner, des mots sanscrits : je ne m'en servirai pas, bien qu'ils soient très commodes pour ceux

qui en connaissent le sens. Cependant, je me servirai d'un de ces mots, parce qu'il désigne clairement ce dont je veux parler, et que vous le connaissez.

Bien souvent, dans notre littérature, on parle des états de *Samâdhi* : Qu'est-ce que cela veut dire ?

Ce n'est pas le sommeil ; la différence entre le sommeil et le *Samâdhi*, — qui est un état de trance — c'est que la conscience est tout à fait retirée du corps qui est en *Samâdhi*, et que vous ne pouvez l'éveiller par les moyens du plan physique, même les plus violents et les plus prolongés.

L'homme peut être en *Samâdhi* sur le plan astral, ce n'est pas une trance bien élevée ; mais s'il est vraiment sur le plan astral, dans son corps astral, en pleine connaissance de ce plan, vous ne pourrez l'éveiller par les moyens physiques ; vous aurez beau le pincer, le piquer, le fouetter, il ne s'éveillera pas ; au contraire, on peut facilement éveiller un dormeur ordinaire.

Ce mot *Samâdhi* qu'il faut traduire par *trance* est un état de la conscience et du corps dans lequel on ne peut éveiller le corps d'un plan donné, *avec les moyens de ce plan*.

Si c'est un *Samâdhi* sur le plan mental, on ne peut éveiller le corps astral, sur le plan astral, avec des moyens astrals.

Montant de plan en plan, il y a *Samâdhi* pour chaque plan, et quand on parle du *Samâdhi* de l'Adepte, du Maître, c'est un *Samâdhi* se produisant sur un plan supérieur au plan âtmique.

L'Adepte commence son *Samâdhi* sur un plan supé-

rieur au plan âtmique, mais vous et moi pouvons commencer le *Samâdhi* sur le plan astral, mental ou bouddhique : cela dépend entièrement de la situation qu'occupe le centre de conscience. Le *Samâdhi* est toujours dans le plan supérieur au plan où est le centre de la conscience.

Si vous lisez les livres théosophiques ou hindous, vous ne pourrez jamais comprendre les instructions qui vous sont données si vous n'avez pas saisi ce principe que tous les mots du Yoga appartiennent à tous les plans. Il faut donc savoir où vous commencez, afin d'organiser vos mots dans une succession invariable et qui se répétera sur chaque plan.

Des quatre étapes dont j'ai parlé, la *première* est donc la connaissance complète du plan, où tous les objets peuvent être saisis par les sens éveillés.

La *deuxième* étape, c'est perdre la connaissance du plan et de tous ses objets, en restant complètement vide, sans connaissance sur ce plan.

On traduit généralement le mot *Vidya* par « connaissance », c'est inexact ; ce n'est du moins pas la connaissance ordinaire, c'est une connaissance plus vive, mais intérieure qui s'est retirée en arrière des objets du plan, qui s'est concentrée en dedans, qui a perdu pour le moment tous les objets et n'a pas encore saisi les objets du plan supérieur. C'est ce que l'on nomme en anglais « la vie inconsciente » mais ce n'est pas l'inconscience, c'est une conscience qui n'est plus en contact avec le plan sur lequel elle se trouve.

La *troisième* étape est la plus difficile à décrire.

C'est l'idée qu'il y a des choses qui nous environnent de tous côtés, mais que vous ne pouvez saisir ; c'est une idée imprécise, mal définie; vous ne pouvez pas voir, mais vous sentez qu'il y a quelque chose.

Placé dans une chambre obscure, on peut cependant savoir que quelqu'un est à côté de soi. Comment le savez-vous ? Vous ne pouvez le dire. Ce n'est pas l'oreille, ce n'est pas l'œil qui vous informe de cette présence, mais vous sentez une présence que vous ne pouvez définir.

Voilà la troisième étape.

La *quatrième* étape est la vision parfaite des objets de ce nouveau plan.

Et vous arrivez ainsi à l'entrée du plan supérieur, sur lequel ces quatre étapes se recommencent.

Une image tirée du plan physique vous permettra de suivre plus facilement cette progression.

Prenant un livre, vous lisez avec les yeux les mots, les lettres qui les composent ; dans cette étape première, vous avez des objets extérieurs sur lesquels la conscience se fixe.

Alors, vous fermez les yeux, vous ne voyez plus le livre, l'attention est fixée sur les pensées de l'auteur ; vous avez encore la mémoire des mots, mais vous n'avez plus la vision de ces mots ; vous pouvez répéter, dans votre mémoire, ce que vous avez lu, mais la conscience est détachée des objets du plan physique, vous créez en vous l'image de ces objets : c'est le second pas.

Si votre attention est bien concentrée sur ces pensées,

alors faisant un pas de plus, vous pourrez sentir comme le mental de l'auteur, quelque chose de plus que ce qui se transmet par les paroles, des idées plus vastes que les paroles, lesquelles ne peuvent exprimer qu'une partie de l'idée. Vous ne pouvez les saisir clairement tout d'abord, les idées ne se dessinent pas nettement, mais vous en avez un sentiment vague.

Si, après ce troisième pas, vous persistez dans la concentration de votre esprit, le brouillard disparaîtra, et vous aurez une vision parfaitement nette des idées C'est le quatrième pas.

Vous pouvez comprendre cela, si vous voulez un instant arrêter votre attention sur ce problème géométrique appelé le 47e problème d'Euclide. Vous fixez l'attention sur les lignes, sur les angles ; vous fermez les yeux : vous reproduisez ces lignes, et vous les expliquez. Vous pouvez, par une logique rigoureuse, faire cette preuve d'un problème que connaissent tous ceux qui ont étudié les mathématiques élémentaires.

Mais, si vous voulez vous concentrer sur ces idées, laissez de côté les lignes, concentrez-vous tout à fait sur l'idée qu'elles représentent, l'idée de certaines relations, relations universelles. Vous sentez qu'il y a une idée-mère au delà de ces relations. Quelle idée, me demanderez-vous ; vous ne savez pas ce qu'est cette idée, vous ne la connaissez pas, vous la cherchez ; peu à peu cette concentration dessinera pour vous des lignes vagues que vous ne pouvez saisir, mais vous sentirez la présence de quelque grande idée tout à fait au delà, qui est figurée dans le monde du temps et de l'espace par les

idées prises sur le plan physique et qui y trouvent leur expression dans des lignes et des angles.

Si vous pouvez surmonter ce brouillard où vous sentez quelque chose que vous ne saisissez que vaguement, soudain il disparaîtra, et vous verrez le plan sur lequel le système solaire est dessiné, parce que c'est là vraiment la signification de ces lignes.

Pour cela, il faut monter au delà de la conscience concrète, au delà même de la conscience abstraite, il faut monter jusqu'au plan bouddhique. Lorsque vous êtes arrivés sur ce plan, ce qui n'était qu'un problème de géométrie sur la page d'un livre devient le plan géométrique du grand architecte de l'univers qui se trouve renfermé dans ces formes mathématiques.

Voilà donc les quatre étapes : le problème sur la page du livre, les idées exprimées que l'on peut y trouver dans la logique rigoureuse, le brouillard où l'on se perd pour un moment en sentant qu'il y a quelque chose de sublime et de grand que l'on ne peut saisir, le plan immense de l'architecte du monde, le Logos, qui surgit du brouillard.

Voilà ce que Pythagore a vu lorsqu'il a dit : « Je l'ai saisi, je comprends. » C'est le plan du Divin architecte qu'il a perçu.

Voilà donc comment l'on progresse sur un plan.

On fait ensuite la même chose sur le plan astral ; si vous montez du plan physique au plan astral de la façon que je viens de dire, en vous identifiant avec l'imagination qui est le pouvoir créateur de l'homme, en vous identifiant avec le corps astral, en vous environnant des

objets du plan astral, en vous efforçant de regarder par les sens astrals ces objets, avec une obstination entière, vous verrez, vous verrez, alors, c'est ce qu'on appelle la trance avec conscience ; le plan astral est là.

Alors, il faut tâcher de reconstituer ce plan astral, ce plan des objets, dans les idées-mères qui demeurent sur le plan mental, avec gradation : vue des objets, concentration de la conscience et vide parfait, puis le brouillard et le nuage dans lequel vous soupçonnez quelque chose que vous ne pouvez saisir, et enfin pleine vision sur le plan mental.

Dans chaque plan, il faut toujours passer par ces quatre étapes : vision des objets sur le plan où est la conscience, vue de l'idée exprimée par ces objets, soupçon des objets plus subtils de l'autre plan, vision de l'autre plan.

Lorsque, ayant monté sur tous les plans, on arrive au plan bouddhique, quand, sur ce plan bouddhique, vous trouvez le nuage que vous avez déjà rencontré sur les autres plans mental, astral, physique, c'est alors que vous entrez dans ce que l'on appelle dans le mysticisme : le *Nuage sur le Sanctuaire*, expérience de tout mystique.

Dans l'Ecriture sainte des Hébreux, on dit : « Sur le mont où était Dieu, il y avait des nuages qui cachaient le mont » ; dans les écrits des mystiques allemands, toujours ce mot de « nuage » est répété ; en effet, c'est une expérience de tous les mystiques, de tous les Yoguis, subie après le vide, avant la vision du plan supérieur. Ainsi, lorsque, sur le plan bouddhique, on sent ce

brouillard, ce nuage qui entoure l'âme, dans lequel on ne peut rien voir, rien saisir, mais où l'on sent une présence divine, alors, on est vaiment au seuil de la vision de Dieu.

Le nuage disparaît, le brouillard se dissipe, alors on voit et vous pouvez dire que l'on voit Dieu ; si vous voyez, vous pouvez dire que vous voyez le Soi.

Si vous pouvez saisir ces quatre idées, commencez à pratiquer sur le plan physique, parce qu'il faut commencer sur le plan où vous êtes ; commencez à franchir ces quatre étapes l'une après l'autre ; cela fait, vous vous trouverez sur le plan astral ; recommencez les quatre mêmes stages sur le plan astral, vous atteindrez au plan mental ; puis après les quatre étapes du plan mental, vous atteindrez au plan bouddhique. Au delà du plan bouddhique, vous aurez la vision parfaite de l'unité, vous pourrez vous identifier avec le Soi.

Voilà comment on arrive par la voie des Siddhis, en supprimant les modifications des objets qui vous entourent après les avoir vivifiés. Vivifier la matière, recevoir toutes les impressions du plan, reculer en arrière du plan, en rejetant tous les objets, c'est le chemin où l'on développe les Siddhis.

Ce n'est pas le chemin de ce qu'on appelle la spiritualité, c'est le chemin de la science.

Si l'on veut faire les mêmes étapes dans la conscience, encore sur le chemin de la science, il faut commencer par supprimer et non pas par vivifier.

Si vous voulez faire éclore la conscience sans l'aide des Siddhis, vous commencez toujours avec la pensée, et

avec la plus haute pensée que vous possédiez en ce moment ; vous tâchez de supprimer toutes les modifications de vos pensées intérieures et, premièrement de vos désirs.

Ainsi, puisque vous avez la conscience mentale, puisque vous pouvez penser, vous devez vous identifier pour le moment avec la pensée, mais pas avec le monde mental. Vous identifiant avec la pensée la plus abstraite que vous puissiez créer, avec la conscience abstraite, vous devez détruire la conscience concrète, supprimer toutes les modifications du corps astral et du corps mental qui répondent aux objets du dehors.

Ce chemin est beaucoup plus difficile mais moins périlleux que celui que je vous ai décrit tout à l'heure, car il est nécesaire que, avec la pensée, vous détruisiez les pensées concrètes, et alors, quand vous vous êtes identifiés avec cette conscience abstraite, quand la conscience inférieure a tout à fait disparu, alors commence à poindre en vous comme l'aube d'une conscience encore plus haute que l'intelligence abstraite, l'intelligence bouddhique...

C'est une impossibilité dans la conscience que de rester où vous êtes ; si vous voulez vous identifier avec la plus haute conscience que vous ayez en faisant ce que je viens de dire et en supprimant les modifications de la concience inférieure, sans effort vous vous détacherez peu à peu de cette intelligence abstraite, parce qu'il y a, au delà de cela, une conscience qui commence à parler, qui commence à se faire sentir, lorsque vous êtes tout à fait concentrés dans la plus haute conscience que

vous connaissiez : vous ne pouvez pas être concentrés dans l'intelligence abstraite sans que l'aube d'une autre commence à poindre. Au moment où vous sentez qu'il y a quelque chose au delà de cette conscience dans laquelle vous êtes concentrés, il faut, par un grand effort, vous jeter sur cette conscience qui commence ; comme on l'a dit : « il faut perdre la vie afin de retrouver la vie ».

C'est vrai, parce qu'il y a aussi dans la conscience ces quatre étapes. Quand vous avez l'intelligence, la conscience parfaite, l'identification complète avec cette intelligence abstraite qui est la plus haute pour vous en ce moment, alors, si vous voulez vous dire : « je ne suis pas ceci, je ne suis même pas cette intelligence abstraite, je suis quelque chose au delà », vous possédez la *foi*.

Il faut avoir la foi de quelque chose au delà que l'on ne connaît pas vraiment encore, mais qui est le Moi. Dites-vous : « Je ne suis pas ce moi que j'identifie avec « cette intelligence abstraite, il y a quelque chose au « delà, j'en suis certain ; le témoignage est en moi-même « que je ne suis pas cela. »

Ainsi, il faut rejeter même cela, il faut se jeter dans le vide.

Deuxième pas. Il faut rester dans ce vide avec une patience absolue ; il faut refuser de redescendre dans l'intelligence, dans la vie que vous connaissez, rejeter tout, aller à ce qu'on appelle *la mort véritable*, le vide conscient, et rester dans le vide jusqu'au moment où le nuage, le brouillard commence à se faire sentir, jusqu'au moment où vous sentirez dans votre intérieur,

plus intérieur que la conscience abstraite, qu'il y a quelque chose encore plus profond en vous-mêmes.

Restez alors dans le brouillard : il est l'indice de l'approche de la victoire : restez patiemment dans le nuage qui couvre le sanctuaire, et un jour — on ne peut préciser quand — le nuage disparaîtra et vous vous trouverez sur le mont, en face de Dieu, ou, si vous parlez la langue du Yoga, en face du Soi, dans un véhicule que le Yogui ne reconnaît pas encore comme véhicule, mais qu'il pense être soi-même.

Quand on applique le Yoga de Patanjali, que reste-t-il après que toutes les modifications du mental sont supprimées ? « Il y a », dit Patanjali, « le Soi qui demeure en Soi-même, dans sa forme propre ».

Mais ce qu'il est important de saisir, c'est que c'est toujours le Soi et que s'il s'identifie par erreur avec chaque véhicule, un véhicule rejeté, il s'identifie avec un autre sans conscience : en rejetant ce véhicule quand il devient conscient, il monte encore dans un véhicule plus élevé, mais toujours il y a un véhicule quelconque ; même si c'est la matière la plus subtile, la matière du plan atmique, c'est toujours une forme, la forme du Soi ; il demeure dans sa forme propre.

Maintenant si l'on monte par ce chemin si difficile parce que l'on ne peut mesurer ses progrès, sauf par le calme, la sérénité, l'indifférence qui se manifeste pour toutes choses, quand on sent que toutes les choses qui sont du dehors sont indifférentes, qu'on peut s'en servir, mais qu'il y a toujours en soi-même une conscience, les *Siddhis* sont des obstacles, parce que toujours

la conscience va au dehors avec les Siddhis, tandis que dans cette seconde voie, la conscience cherche toujours en elle-même un soi plus intime que le soi qu'elle rejette.

C'est pourquoi ce deuxième chemin est très difficile ; cependant il est possible de le suivre, mais à condition d'avoir ce que j'ai appelé *la foi.*

Qu'est-ce que *la foi*? Quelquefois on répond : c'est la crédulité. Non ; la foi est une certitude innée, plus haute que la raison, que le Soi existe. Voilà la vraie foi. Elle n'est pas opposée à la raison, mais au delà de la raison, et la foi parle avec une voix impérative à laquelle rien ne peut résister, voix magistrale qui n'admet pas la contradiction, qui dit : « je sais » ; c'est la vérité suprême, et il faut avoir foi en cette voix intérieure qui se proclame existence éternelle, qui ne peut se perdre. Sans cette foi, on ne peut traverser le vide immense où l'on n'est conscient de rien, sauf que l'on existe.

C'est là, vous le comprendrez, un chemin difficile, c'est le premier chemin du Râja Yoga ; l'autre chemin est aussi un chemin du Râja Yoga, celui qui monte de plan en plan, par la matière des plans.

Si l'on prend le chemin le plus difficile, la conscience du Soi, alors quand on arrive au plan bouddhique, au plan atmique, tous les Siddhis s'offrent au Yoga comme serviteurs ; ils lui appartiennent parce que tous les pouvoirs de la matière sont à la disposition de l'âme, de la conscience qui est libre.

Il n'est donc pas nécessaire, pour le Yogî qui a suivi ce chemin, de cultiver les Siddhis ; tous ces Siddhis sont

ses serviteurs et s'offrent à lui : « Nous voici », disent-ils, « servez-vous de nous comme vous le désirez »:

Ainsi, quoique ce chemin soit très long et très difficile, au bout de la route, tout est conquis, par conséquent, le chemin à suivre est une simple question de tempérament.

Mais, je vous en prie, choisissez entre les deux chemins ; il ne faut pas les confondre ; si vous rejetez les Siddhis, il faut le faire pour une raison que vous compreniez, et non pas par un préjugé aveugle, déraisonnable, en disant : « Je ne veux pas m'en servir », et sans savoir pourquoi vous ne les recherchez pas.

Quand vous êtes absolument indifférents à tous les sens corporels, quand, pour vous, avoir la vue ou être aveugle est exactement la même chose sur le plan physique, être sourd ou entendre, peu vous importe, alors vous pouvez faire peu de cas des Siddhis ; mais je doute qu'il y ait parmi vous des personnes capables d'une telle indifférence. Certains disent : « je ne désire pas les Siddhis parce que c'est le psychisme » ; mais je n'ai pas trouvé un seul théosophe qui veuille rejeter les dons psychiques sur le plan physique où on les connaît ; toujours on les rejette sur un plan où on ne les connaît pas ; on croit plus spirituel de repousser les Siddhis parce que l'on sait que de grands Yogîs les ont repoussés, mais on rejette ainsi, sans connaissance et sans pouvoir, ce que les grands sages ont rejeté en pleine connaissance des causes et des lois.

Ce n'est pas de la sainteté, cela, mais de l'inintelli-

gence, de la folie ; ce n'est pas vraiment être grand, c'est être petit.

Ainsi, je vous prie, tâchez de comprendre les choses, alors vous pourrez choisir. Si vous pouvez comprendre ce que j'ai dit de ces étapes, de ces méthodes, même en théorie, alors vous pouvez choisir par quel chemin vous voulez vous élever ; mais rappelez-vous toujours que si vous voulez marcher sur le chemin de la conscience pure et simple, vous devrez rejeter absolument toutes les choses du monde, parce que, si vous aimez les choses que vous voyez, vous aimerez aussi les choses que vous ne voyez pas lorsque vous pourrez les voir.

Si vous êtes vraiment indifférents au point de ne rien désirer au monde, ni l'amour, ni la haine, si amour et haine sont pour vous identiques, calomnie et éloge absolument semblables, si aucun de ces sentiments n'éveille en vous une vibration, alors vous pouvez dire : « oui, je vais marcher sur ce chemin » ; si cet idéal est attrayant pour vous, vous pouvez suivre cette voie, mais, je le répète, c'est la plus difficile de toutes. Il y faut un courage sans bornes, une persévérance sans limites pour dépasser tout, surmonter tout et vivre seul dans le néant : peu d'âmes peuvent supporter ces difficultés et franchir ces obstacles.

Le chemin de la spiritualité est plus simple ; c'est autre chose.

Là, il y a toutes espèces de plaisirs, de joies de l'âme qui sont comme des fleurs sur le chemin.

Mais le sentier de l'occultisme proprement dit, soit par la matière, soit par la conscience, est un sentier

aride, plein de rocs, où les pieds se déchirent et où le cœur se brise.

Très peu de personnes sont capables d'affronter le véritable occultisme, et si je vous parle de cette façon sérieuse, c'est qu'il faut être sérieux, car c'est vouloir accomplir rapidement ce que la nature accomplira pour vous en plusieurs milliers d'années.

Ce n'est pas un jeu d'enfant que d'apprendre le Yoga, c'est très difficile ; c'est une tâche de géant.

Demain, je tâcherai de montrer les obstacles qu'il faut franchir et aussi décrire peut-être, en quelques mots, un chemin plus facile, celui de la spiritualité, où tout homme de bonne volonté, toutes les personnes qui ont le cœur pur et le mental assez développé, peuvent marcher. En ce qui concerne le chemin de l'occultisme, c'est bien différent...

III

QUALIFICATIONS REQUISES

J'ai dit dans la partie précédente que je voulais parler des obstacles que l'on rencontre sur le chemin de l'occultisme, mais je crois qu'il vaut mieux envisager ces obstacles de l'autre côté, c'est-à-dire considérer les capacités qu'il est nécessaire d'avoir pour marcher sur ce chemin ; en effet, il vaut mieux toujours regarder les choses du côté positif que du côté négatif, les vertus, plutôt que les vices ; par suite, il vaut mieux considérer les capacités qui ne sont que l'envers des obstacles.

Il est trois grandes capacités qu'il faut posséder : la première est un désir ardent ; la deuxième une volonté ferme ; la troisième une intelligence vive.

Sans ces capacités, impossible de marcher sur une route aussi difficile ; il nous faut donc les considérer toutes les trois afin de comprendre comment ces capacités peuvent être évoluées en nous-mêmes.

Bien que le Yoga ne soit que l'application des lois de l'évolution de la matière, des pouvoirs de l'intelligence

ouverte, néanmoins, le Yoga, dans le sens spécial, n'est pas pour tout le monde ; il est seulement pour peu de personnes. Tout le monde peut commencer, tout le monde peut tâcher de comprendre, d'appliquer ces lois peu à peu à soi-même, mais une application consciente, suivie, résolue ne peut être le fait de tous les hommes ni de toutes les femmes ; seuls quelques-uns d'entre nous peuvent vraiment devenir ce que l'on appelle des Yoguis, ceux-là seulement qui pratiquent avec possibilité de succès le Yoga proprement dit et résolument suivi.

Ainsi donc, le Yoga demande, en premier lieu, un désir ardent ; sans ce désir, pas de possibilités de succès ; le chemin est si long, les difficultés sont si grandes, que seul celui qui le désire ardemment peut marcher dans cette voie.

Examinez-vous vous-mêmes : vous trouvez en vous un grand nombre de désirs, mais ce sont des désirs passagers, fugitifs, non des désirs permanents : aujourd'hui vous désirez telle chose ; demain vous désirerez telle autre. Les désirs changent continuellement sur le chemin du progrès ordinaire de l'évolution. Il faut absolument éprouver tous ces désirs afin d'évoquer les pouvoirs de l'intelligence et de l'âme.

On parle quelquefois des désirs comme si c'était une chose mauvaise, et l'on dit qu'il ne faut pas avoir de désirs ; c'est vrai sur le chemin du retour, mais ce n'est pas vrai sur le chemin où l'on cherche les expériences.

Nos livres parlent de deux chemins appelés *Pravritti*,

le chemin qui va en avant, et *Nivritti*, le chemin par lequel on revient, et, suivant le chemin que l'on suit, on doit ou l'on ne doit pas avoir de désirs.

Mais c'est une erreur fatale, commune à bien des personnes que de chercher à détruire les désirs quand elles ne sont pas évoluées. Croyez-vous que le Logos, créateur de l'univers, aurait rempli ce monde d'objets propres à éveiller les désirs, s'il voulait que le désir disparût. Si Dieu ne voulait pas que les hommes sentissent des désirs, le monde serait très différent de ce qu'il est ; l'on ne rencontrerait pas, sur le chemin, des objets agréables, qui attirent et qui vous disent de tous côtés : « Me voici, prenez-moi ».

Le Logos est comme une mère dont l'enfant ne marche pas encore : un jouet à la main, pour attirer l'enfant, la mère le lui présente de loin, en disant à l'enfant : « Viens, marche, tâche de marcher ». Poussé par le désir de posséder ce jouet, l'enfant commence à marcher. Le Logos n'agit pas autrement avec ses enfants pour lesquels il a des jouets de toutes sortes.

Le plaisir, la joie de vivre, les éloges, le pouvoir, toutes choses qui ne sont pas complètement satisfaisantes pour l'âme humaine, l'attirent cependant pour un moment, et ont ainsi leur fonction dans le monde : celle de nous pousser à l'effort pour les saisir et pour les développer quand nous les avons saisies.

C'est donc rendre un fort mauvais service à un jeune homme que de détruire en lui tous les désirs, car ces désirs sont pour lui une protection efficace contre bien des péchés du monde.

Un jeune homme ambitieux ne peut pas marcher dans ce monde par tous les chemins boueux, parce qu'il ne peut devenir grand, il ne peut posséder les pouvoirs sur les autres sans se respecter lui-même ; poussé par le désir, très souvent, il reste dans le chemin de la vertu, évitant le chemin du vice, grâce à ce désir plus élevé qu'il a de posséder le pouvoir soit politique, soit social. Dans la circonstance, peu importe le but : seul l'effort a de la valeur.

Le Logos qui comprend très bien sa fonction étale tous les objets de désir aux yeux de ses petits enfants afin qu'ils apprennent à marcher pour devenir des hommes ; les désirs pour de grandes choses détruisent les désirs plus bas, les désirs nobles sont les épées qui abattent les désirs mesquins.

Le désir de s'unir à Dieu, de trouver le Soi, de réaliser sa divinité, est un désir noble et nécessaire ; sans ce désir ardent comme une flamme, on ne peut supporter les difficultés, les dangers, les souffrances de ce Sentier si difficile et si court qui mène à la connaissance rapide du Soi.

En second lieu, il faut avoir une volonté ferme, invariable.

Quelle est la différence entre le désir et la volonté ? Une différence très importante. Le désir est la même énergie que la volonté, mais il en diffère en ce qu'il est toujours déterminé par un objet du dehors, même quand il est ce désir ardent dont j'ai parlé ; le désir est toujours attiré par un but. La volonté, c'est la même énergie déterminée par le Soi lui même, déterminée du

dedans et non du dehors. Par suite, la volonté ne change pas comme les désirs, elle est permanente, et elle est dirigée par l'intérieur, par toutes les expériences antérieures de l'âme durant la longue vie pendant laquelle l'homme parcourt le monde.

Et cette volonté est ferme. Il faut la trouver ; elle reste cachée dans le Soi ; c'est la dernière qualité divine du Soi, mais elle dirige toutes les expériences cachées dans la « caverne », toutes les expériences de nos vies, si nombreuses qu'elles soient. Toute la direction imprimée au cours de ces vies vient de la volonté qui reste cachée en nous, divinité cachée qui dirige tout.

Mais il faut que cette divinité se montre, qu'elle ne demeure pas cachée, et la volonté de l'homme, volonté vraiment libre, est le don le plus précieux que possède l'âme humaine. C'est Dieu Lui-même en nous.

La volonté en nous, c'est la volonté divine qui marche toujours, toujours, avec la volonté suprême, et qui s'efforce de dominer ces désirs qui marchent par les mondes inférieurs, reflet de ses propres pouvoirs, mais s'élevant contre celui dont ils sont véritablement les enfants.

En troisième lieu, il faut une intelligence vive, large, sans quoi, pas de Yoga.

Mais comment faire éclore, comment faire grandir ces pouvoirs de l'âme ?

On peut répondre à cette question en trois mots, chaque mot se rapportant à une capacité.

On peut faire grandir le désir en pensant, la volonté en agissant, l'intelligence en étudiant.

Voilà les trois moyens ; je dois les préciser encore.

Vous pouvez créer en vous exactement ce que vous voulez : c'est seulement une question de temps et d'efforts, rien de plus : tout ce que vous pouvez penser, imaginer, concevoir, peut être créé en vous-même : c'est la vérité la plus importante pour vous.

On peut dire avec raison des Hindous qu'ils ont une très forte volonté ; je sais bien que, au contraire, le plus souvent, on dit que l'Hindou est passif. C'est que malgré une très forte volonté, il y a pour l'Hindou peu d'objets qui lui paraissent valoir la peine de mettre en œuvre cette volonté. Il passe indifférent, trop indifférent même, quelquefois écrasé par une idée imparfaite de ce que l'on appelle le Karma ; l'Hindou, quelquefois, envisage le Karma comme une destinée imposée du dehors et non comme la création de l'âme.

Ainsi, l'Hindou, souvent, manifeste cette indifférence passive, cette paresse. Mais qu'il trouve un objet vraiment attrayant, aussitôt vous verrez jaillir la volonté de cet être.

Que pensez-vous d'un homme capable de tenir son bras en l'air jusqu'à ce que ce bras se dessèche et devienne insensible? Pensez quelle grande volonté il faut pour cela, songez aux angoisses, aux douleurs qui ont précédé le moment où ce bras est resté définitivement dans la position élevée. Essayez de le faire pendant une heure, vous vous rendrez compte de ce que ce serait que de le faire pendant des années : vous mesurerez ainsi la fermeté de volonté de l'Hindou lorsqu'il veut véritablement quelque chose. Ordinairement, il ne veut pas ;

rien ne mérite de retenir sa volonté, et c'est pour cela qu'aux Indes on trouve souvent des Yoguis capables d'actes inutiles, comme de faire mourir un bras : mais la volonté qui peut obtenir ce résultat est une chose sans prix.

Ce n'est pas à cette volonté que j'ai fait allusion tout d'abord ; c'est à la volonté dirigée vers une pratique, à la méditation sur une vertu, par exemple, chose qu'on comprend bien aux Indes.

J'ai connu un hindou d'âge mûr — il avait à ce moment environ 55 ans — qui, pendant quarante ans, avait pris l'habitude de méditer chaque jour sur une seule vertu, la vertu de la *vérité*. C'est long, n'est-ce pas ? mais aux Indes, des méditations comme celle-là sont fréquentes. Quel était l'effet de ces méditations répétées ?

Nul ne pouvait lui imposer une contre-vérité sans qu'il s'en aperçût immédiatement, et comme il était alors juge d'un canton, jamais un seul témoin, jamais un seul accusé n'a pu le tromper.

Comprenez-vous comment il était arrivé à ce résultat ? c'est chose tout à fait simple.

A chaque vibration de la matière, je vous l'ai dit, correspond un état de conscience ; à l'état de conscience qui est la vérité, à la pensée de la vérité, correspond une vibration dans le corps mental : chaque fois qu'on pense à la vérité, cette vibration se répète dans le corps mental. Si chaque matin, pendant quarante ans, vous répétez cette pensée de vérité, votre corps mental toujours répète les mêmes vibrations spéciales. Le corps

mental ayant pris cette habitude, s'il est mis en présence d'un état de conscience autre qui présente un mensonge, il se produit en lui une vibration toute différente ; les deux vibrations se rencontrent, mais en complet désaccord, comme un faux accord musical.

Voilà tout, c'est très simple. Ce juge ne lisait pas dans le mental du témoin ou de l'accusé : il n'était ni clairvoyant, ni clairaudient, et ne voyait pas le mensonge ; la note donnée par le témoin ou l'accusé était tout simplement en désaccord avec la vibration qu'il ressentait dans son corps mental ; la sensation était aussi immédiate que celle d'un accord faux donné par deux notes de musique.

Vous pouvez obtenir le même résultat si vous le voulez ; mais vous comprenez, n'est-ce pas, qu'il faut avoir un désir bien ardent de connaître la vérité pour méditer ainsi chaque matin pendant quarante ans.

D'ailleurs il n'est pas nécessaire de méditer aussi longtemps pour acquérir peu à peu cette sensibilité. Seulement une telle persévérance est très difficile à obtenir des Occidentaux ; toujours ce sont des excuses. On médite bien pendant une semaine, peut-être, à l'occasion, pendant un mois, mais pendant un an, c'est impossible ; et puis, même au bout d'une semaine, on voit qu'aucun progrès ne se manifeste, on ne peut pas reconnaître, après une si courte expérience, la vérité, et alors on abandonne.

Si donc vous voulez vraiment perfectionner votre corps mental, ce qui est nécessaire pour le Yoga, il faut avoir cette volonté parfaite dans le pouvoir de la pensée.

L'imagination, voilà votre énergie créatrice. Imaginez ce que vous voulez, mais imaginez-le assez fortement, et vous deviendrez créateur.

C'est là le seul pouvoir dont le Logos Se serve en créant un univers : Il S'imagine un univers, et l'univers est là.

Vous aussi pouvez exercer ce pouvoir nécessaire pour le Yoga ; tâchez tous les jours, ne fût-ce que pour deux ou trois minutes, d'imaginer quelque chose clairement, nettement, comme un artiste qui veut faire un tableau : si vous pouvez visualiser un objet, c'est déjà un résultat. Chacun de vous possède cette capacité d'imagination, les uns plus que les autres, c'est vrai ; il y a des gens chez qui l'imagination n'est pas très vivace. Cependant, je le répète, tous ont en eux le germe de ce pouvoir ; cultivez-le, tâchez de le faire accroître et grandir en vous, car, dans ce pouvoir d'imagination qui est vraiment divin, vous posséderez tous les pouvoirs qui vous sont nécessaires pour votre évolution. Pendant deux ou trois mois, consentez à en faire une expérience sur vous-mêmes, imaginez en vous quelque vertu qui vous fait défaut, et au bout de quelque temps, vous verrez cette vertu commencer à poindre dans votre vie.

Lorsque vous avez fait cette expérience pour vous-mêmes, vous avez fait plus qu'en lisant une douzaine d'ouvrages sur le pouvoir de la pensée : les livres sont l'expression des idées d'un autre ; votre expérience sera en vous et vous serez plus convaincus par votre propre expérience que par un livre ou une conférence.

Si donc vous comprenez que vous avez en vous cette

énergie créatrice de l'imagination, commencez par le désir.

Il vous est impossible de changer vos désirs en tant que désirs ; vous désirez ou vous ne désirez pas ; une chose vous plaît ou vous déplaît : c'est un fait contre lequel vous ne pouvez rien.

Comment donc peut-on agir sur le désir au moyen de pensée ?

Vous pouvez regarder en face un désir et penser à toutes les conséquences qui suivront la satisfaction de ce désir s'il est bon ou s'il est mauvais.

En pensant aux conséquences funestes d'un mauvais désir, une répulsion naîtra en vous pour les objets que vous désiriez auparavant.

Voici encore une chose que vous pouvez faire. Vous trouvez qu'un de vos désirs vous apporte toujours quelque malheur ; ne pensez pas à l'objet qui présente de l'attrait pour vous, songez au malheur, et au bout de peu de temps, la vue seule de l'objet que vous désiriez vous causera une répulsion pour cet objet.

Au contraire, si vous voulez cultiver un bon désir qui vous élève, fixez la pensée sur les conséquences bonnes qui en suivront la satisfaction ; ce désir deviendra en vous de plus en plus fort, de plus en plus ardent. Si vous voulez cultiver ce désir ardent pour le Yoga, qui est nécessaire pour le succès, alors vous devez penser pendant longtemps, des mois, même des années, à tous les résultats magnifiques du succès dans le Yoga, à tous ces résultats de l'union avec le Soi, à tous ces pouvoirs dont vous pourrez aider les autres quand vous aurez trouvé l'identité avec le Soi.

De cette façon naîtra en vous ce désir que j'ai comparé à une flamme dévorant tout ce qu'il y a de mauvais en vous, les liens qui vous attachent aux choses inférieures de ce monde.

Comment, maintenant, peut-on rendre plus ferme la volonté ? Simplement en agissant

Il ne s'agit plus de pensée, mais d'action, d'activité. Il faut pratiquer chaque jour, il faut vous forcer à faire une chose prescrite, même si vous ne voulez pas la faire à ce moment ; il faut vous prendre en main et vous pousser à cette activité que vous avez résolu d'exercer et chaque jour la répéter, dominer la résistance du corps, vous imposer cette contrainte.

Peu importe le sujet sur lequel vous ferez porter votre activité : l'essentiel, c'est que cette activité s'exerce.

Les jeunes Zains ont l'habitude de choisir chaque matin trois ou quatre tâches qu'ils imposent à leur activité pendant la journée ; un enfant de dix ans, par exemple, dira : « Je ne veux pas m'asseoir aujourd'hui sur plus de trois sièges », c'est une sottise, je vous le concède ; mais quand cet enfant s'est assis trois fois, il ne s'assied plus.

Le résultat est minime, presque ridicule, mais la volonté s'est développée par ces promesses répétées chaque matin et tenues au cours de la journée, et par ces moyens elle devient volonté consciente.

Au point de vue pratique, il serait fort utile pour vos enfants d'exiger d'eux une petite promesse chaque matin, promesse qu'ils tiendraient dans la journée ; vous verriez alors avec étonnement l'éclosion de la volonté

résistant à la tentation de faire ce que l'on a promis de ne pas faire.

Mais, dans cette voie, ne choisissez jamais au début des choses difficiles ; choisissez des buts faciles, parce que c'est très difficile de faire ou de ne pas faire une chose, si petite qu'elle soit ; il faut avoir de la mémoire aussi bien que de la volonté ; on devient alors beaucoup plus conscient, on guide ses actions, on décide ce que l'on fera, et c'est vraiment la conscience continuelle du Soi qui fait le Yogui.

Faites-vous donc à vous-mêmes, le matin, de ces promesses ; n'en parlez à personne ; mettez votre amour-propre à les tenir, et vous verrez vite s'affermir votre volonté.

Mais n'oubliez pas que s'il est simple de faire une promesse, il est beaucoup plus difficile de la tenir.

Reste maintenant l'intelligence vive : comment développer cette intelligence.

Vous y arriverez en étudiant les choses absolument nécessaires ; je ne veux pas dire en lisant les livres, chose très facile, mais en étudiant les livres.

Un certain nombre d'entre vous lisent beaucoup, trop même, et cela sans grand résultat au point de vue de l'évolution du mental qui reste comme une corbeille toujours à moitié vide ; car lire un livre, c'est seulement suivre le mental d'un autre ; l'étudier, au contraire, c'est évoluer le corps mental.

Etude sévère, suivie, persévérante, voilà ce qui est nécessaire pour faire éclore l'intelligence, pour la vivifier,

étude à laquelle il faut se livrer tous les jours sans jamais y manquer.

Voilà donc pour les trois capacités absolument nécessaires.

Mais il en est une quatrième qui est nécessaire sur un des chemins que j'ai décrits hier soir, et non sur l'autre : je veux dire le courage.

Si vous voulez marcher par ce chemin où vous développez les véhicules physique, astral, mental, afin que l'intelligence puisse les employer, alors, il vous faut du courage ; au contraire, le courage n'est pas nécessaire pour l'autre chemin où l'on fait éclore les pouvoirs du Soi ; dans cette voie ci il y a des difficultés, mais il n'y a pas de dangers. L'autre chemin de l'occultisme est, au contraire, très périlleux ; il présente une quantité de dangers qui ne se retrouvent pas sur le chemin de la spiritualité.

Dans la voie de l'occultisme, je le répète, il faut faire preuve de courage, parce que les corps, physique, astral, mental, doivent affronter beaucoup de dangers sur chaque plan ; si le courage est nécessaire au soldat qui se bat, il n'est pas moins nécessaire à celui qui développe les Siddhis.

Donc, sans le courage, le progrès est impossible ; mais il faut aussi régler les corps afin de les purifier et les organiser. Sans cette purification, les dangers deviennent des pouvoirs de destruction parfaits.

Comment donc purifie-t-on les corps ?

On purifie le corps physique en ne faisant usage que d'aliments purs.

Les Hindous divisent les aliments en trois classes : aliments sattviques harmonieux ; rajasiques pleins d'énergie, de force, tumultueux, dont les vibrations sont très fortes, mais sans être rythmiques ; tamasiques, dont les vibrations sont lourdes.

Comment reconnaître ces trois sortes d'aliments ?

Ils ont des qualités bien caractérisées.

Tous les aliments qui ne sont pas parfaitement frais, comme le gibier que l'on a gardé longtemps, tous les aliments que l'on a fait cuire, mais que l'on a mangés beaucoup plus tard, le lendemain, par exemple, sont des aliments tamasiques ; toute substance en décomposition est tamasique. Il faut éviter cette nourriture.

Les aliments rajasiques sont ceux qui contiennent le suc vital des animaux ; ils ont des propriétés rajasiques parce que l'animal a le mental très peu développé ; il est l'incarnation des désirs, il est organisé d'une façon kâmique, passionnelle, avec des instincts très violents.

Ces aliments sont bien de quelque utilité pour le corps, mais il faut les éviter dans le Yoga, aussi bien qu'il faut éviter les aliments du règne végétal qui possèdent quelque partie du magnétisme animal.

Les aliments parfaitement rythmiques sont les aliments sattviques ; ce sont tous les végétaux dans lesquels la vie est renforcée et où les grains surtout qui produisent de nouvelles vies sont des réserves d'une vitalité toujours croissante. Les fruits, les grains, voilà les meilleurs aliments pour le corps physique, ceux qui le rendront sensitif et qui mettront de l'harmonie dans ses vibrations.

Il faut donc éviter la corruption sous toutes ses formes, parce qu'elle agit sur certaines régions cérébrales encore incomplètement développées chez l'homme ordinaire, mais absolument nécessaires pour le corps physique quand on pratique le Yoga ; je veux parler du corps pituitaire et de la glande pinéale.

Ces deux petites parties du cerveau sont essentielles pour le développement du Yogî, et l'alcool, par exemple, les tue très rapidement ; il faut donc rejeter l'alcool, sous toutes ses formes, si vous voulez pratiquer, sans quoi, la méditation, la concentration développeront l'irritation et l'inflammation dans ces parties du cerveau au point de rendre la guérison très difficile.

Voilà donc pour le corps physique. Mais rappelez-vous que, si vous avez, dans le corps astral, des désirs qui ne sont pas purs, ou dans le corps mental, des pensée impures, vous aurez beau purifier votre corps par l'usage d'aliments purs, la réaction de ces désirs et de ces pensées en fera toujours des corps impurs. Il faut des désirs et des pensées purs à celui qui veut que le corps physique soit pur.

Quelquefois, on oublie ces questions de purification et l'on affronte quand même les dangers très sérieux du plan astral.

Sans doute vous avez entendu parler de cet être qu'on appelle « Gardien du seuil du plan astral ». Ce mot « gardien » est appliqué, en occultisme, à trois espèces d'êtres tout à fait différents, et il faut toujours préciser le sens dans lequel vous vous servez de ce mot « gardien ».

Les premiers gardiens du plan astral sont des élémentals, et puisqu'on entre dans le plan astral par les sous-plans les plus proches du plan physique, et que les élémentals des sous-plans appartiennent au royaume animal, — ce sont des sous-devas ; ces élémentals naturels ne font pas preuve d'amitié envers les hommes.

Vous pouvez comprendre pourquoi.

A leur point de vue, l'homme est l'agent destructif dans la nature, qui marche sur l'herbe et l'écrase, qui coupe les arbres, tue les animaux ; pour ces élémentals, l'homme est un diable semant partout la mort, et tous les maux qu'ils cherchent à éviter, dans les royaumes végétal et animal, proviennent de l'homme.

Aussi les élémentals détestent l'homme, et voient en lui un esprit malfaisant.

Quand l'homme commence à agir, à marcher, à fonctionner dans le corps astral, cette foule des élémentals se précipite vers lui pour tâcher de l'effrayer. Ils ne peuvent lui faire vraiment de mal, ils n'en ont pas le pouvoir ; ils tâchent seulement de l'effrayer en prenant les figures les plus abominables, en faisant les grimaces les plus terribles et les plus répugnantes.

Armé de courage, on marche en avant, sans faire la moindre attention à tous ces êtres qui bouillonnent autour de soi. On se dit : « Ces êtres n'ont aucun pouvoir de me faire du mal ; je suis un être conscient, divin ; que peuvent contre moi ces créatures beaucoup plus petites que moi dans le royaume de l'âme ? »

Si l'on a ce courage, tous les élémentals reculent, prennent la fuite et disparaissent.

Ensuite, peu à peu, on gagne leur confiance, on devient au contraire, leur ami ; ils commencent à comprendre que vous n'avez nulle haine contre eux, que vous ne voulez rien détruire, que vous êtes vraiment les amis, non les ennemis de tous : ils perdent tout leur effroi et deviennent vos amis.

Ce premier danger est donc de minime importance mais je n'en dirai pas autant du second. Ce danger ci, c'est votre propre pensée incarnée dans les formes-pensées que vous rencontrerez sur le seuil du plan astral.

Tout ce qu'il y a de mauvais dans votre passé, tous les crimes inexpiés, toutes les injures dont vous vous êtes rendus coupables, tout ce que vous appelez le mauvais Karma s'incarne en formes élémentales artificielles pour vous repousser de ce seuil.

Vous sentez donc la nécessité de bien des vies de bonté et de bienfaisance avant d'affronter ces dangers, afin que ce Karma du mal soit expié le plus possible, qu'il n'en reste que très peu en opposition avec vous lorsque vous entrez sur ce plan.

Voilà quel est le second gardien du seuil.

Le troisième gardien est beaucoup plus rare, mais encore plus terrible.

Quelquefois, dans une de ses vies, l'homme peut descendre au lieu de s'élever ; ce n'est pas qu'il ne résiste pas aux tentations, c'est plutôt qu'il les accueille ; il cède à tout ce qui est mauvais dans la nature, et rejette tout ce qui est bon en lui-même ; il combat toujours contre ce que le Soi supérieur tâche de faire en lui ; la chair, les passions luttent toujours contre la vertu, et

remportent, dans ces luttes acharnées, la victoire, au points que les corps physique, astral, mental deviennent si noircis par le péché que l'Ego supérieur les repousse avec horreur et dit : « Je ne veux pas de vous ; vous ne m'appartenez plus ».

On lit dans une des Ecritures de l'Inde : « Le Soi devient l'ennemi de celui qui ne veut pas se soumettre à ses lois ». Alors, il rejette ses corps, et, de la sorte, les corps sont séparés du Soi : ils ont perdu ce principe de la vie éternelle et errent sur le plan mental, sur le plan astral, même quelquefois sur le plan physique, sans âme, sans le Dieu inné qui s'est retiré de son temple ; le temple n'est alors plus le saint temple, — le Dieu en a disparu.

Quelques hommes, sur terre, n'ont la conscience ni du bien, ni du mal ; ils vivent dans le mal comme dans une atmosphère où ils n'éprouvent aucune difficulté à respirer.

La mort tue le corps physique qui a perdu son âme, mais le corps astral persiste pour quelque temps encore très fortement vitalisé, parce que les désirs sont vraiment des pouvoirs, désirs de l'animal, et non pas désirs de l'homme. Si ces désirs sont vitalisés jusqu'au point où l'Ego revient se fabriquer de nouveaux corps mental, astral et physique, c'est-à-dire s'il revient sur la terre avec des corps nouveaux avant que le corps astral n'ait subi la désintégration, alors, c'est ce corps astral de la vie précédente qui devient le gardien le plus farouche du seuil de l'astral.

Mais, fort heureusement, ce cas est rare ; cependant

vous comprenez quels dangers il faut alors affronter.

Il est possible de vaincre même cette destinée terrible, mais c'est difficile, et ceux qui possèdent un tel gardien du plan astral feront bien de ne point pratiquer le Yoga dans leur existence présente, mais seulement de vivre une vie noble, bienfaisante, afin que ce gardien terrible se désintègre avec le temps.

Il est donc utile, avant de commencer méthodiquement le Yoga, de demander à quelque clairvoyant sur ce plan si on a l'esprit tout à fait libre de ce passé, de ce danger que j'ai cherché à décrire.

Il y a encore d'autres dangers, moins grands sur ce plan, ce qu'on appelle les dangers du feu, des liquides, des solides, de l'air.

Vous avez à apprendre, par des leçons assez simples, que rien dans la matière du plan astral ne peut s'opposer à la volonté humaine, absolument rien ; la matière y est toujours à la disposition de la volonté.

Par conséquent, vous pouvez marcher où vous voulez. Si vous voyez quelque chose qui est tout à fait solide en apparence, ce n'est pas solide pour vous, si vous désirez marcher en avant ; mais il faut le savoir, sans cela vous ne pouvez pas passer.

Mme Blavatsky nous racontait, un jour, une histoire assez curieuse. Comme vous le savez, elle avait un certain embonpoint, et, se trouvant, une fois, sur le plan astral, elle voyait qu'elle pouvait cependant facilement passer dans un lieu très étroit ; néanmoins, voilà que, au milieu de ce passage, elle se dit : « Je suis bien trop grosse pour passer par là », et aussitôt, elle se

trouva serrée sans plus pouvoir avancer ni reculer.

C'est qu'elle avait pensé qu'elle ne pourrait pas passer. Mais elle se reprit, en disant : « je suis folle ; je puis passer partout sur le plan astral », et immédiatement elle retrouva la liberté de ses mouvements.

Il y a donc là un petit danger si vous êtes éveillé sur le plan astral, c'est celui de penser, même pour un instant, que quelque chose peut vous faire du mal, car cette pensée réagira sur le corps physique.

Ce n'est pas un gros danger, cependant c'en est un.

Durant le naufrage d'un navire sur lequel je me trouvais en corps astral, je vis qu'un des mâts allait tomber, et, tout à fait sottement, je pensai : « Ce mât va tomber sur moi » ; mais aussitôt je me repris et dis : « Puisque je suis en corps astral, ce mât ne peut me faire du mal physique » ; mais il était trop tard, à mon réveil, mon corps avait reçu la blessure physique, causée par le mât physique, tombé sur le corps astral.

En somme, ces petites aventures sur le plan astral sont sans danger.

Un autre danger plus sérieux est celui des illusions astrales.

Chacun de vos désirs apparaît comme un ami sur le plan astral, objectivement ; vous ne le reconnaissez pas comme votre désir, mais comme quelqu'un qui vient vous voir et vous souhaite la bienvenue, et si c'est un désir mauvais ou imparfaitement bon, c'est un ennemi certain et il peut vous séduire, vous écarter du chemin, et former avec vous une union qui va vous retenir dans votre marche en avant.

Vous ferez donc bien, avant d'affronter le plan astral, de congédier tous les désirs du plan physique ; alors vous serez tout à fait en sûreté ; mais si vos pensées ne sont pas tout à fait correctes, exactes, si elles ne répondent pas aux faits actuels, alors vous subirez toujours des déceptions sur ce plan, parce que ces pensées vous montreront comme réalité ce qui n'est que mensonge et duperie.

Il faut donc tâcher de ne penser que des choses absolument vraies, sans quoi les déceptions sont continuelles ; vous verrez des anges, des amis, des guides là où il n'y a que des ennemis qui vous font tomber dans des pièges sans que vous sachiez que ce sont des pièges.

Là encore, vous le voyez, se fait sentir le besoin d'une purification aussi parfaite que possible.

Quelquefois il y a des malentendus sur ces questions parmi les théosophes. Quand je répète qu'il faut se purifier et quand j'ajoute qu'il y a des disciples qui n'ont pas la parfaite pureté, on m'accuse de contradiction ; il n'y en a pas. Il est possible de franchir ce seuil sans la pureté, il est possible d'être libre sur le plan astral sans la pureté ; mais il y a des dangers terribles si l'on n'est pas pur.

Aussi est-ce le devoir de quiconque sait qu'il y a des dangers de dire à l'étudiant : ne parcourez pas le plan astral si vous n'êtes pas pur. Vous pouvez y arriver, c'est certain, mais vous affronterez alors de nombreux dangers, vous aurez des chutes terribles.

Mais si l'on me pose cette question : telle ou telle

personne peut-elle circuler sur le plan astral, bien qu'elle ne soit pas pure, qu'elle ait même peut-être des vices ? je réponds : oui, c'est possible.

Voilà ce qu'il faut tàcher de bien comprendre afin d'éviter de continuels malentendus qui vous feraient beaucoup de mal.

Il y a encore un danger beaucoup plus grand, mais celui-là ne se présente qu'à ceux qui sont montés vraiment haut sur le Sentier, je veux dire les efforts continuels des « frères noirs » qui agissent sur les vertus mêmes afin de les détruire.

On ne peut, par les vices, détruire une âme élevée, puisqu'elle les a surmontés, mais on peut quelquefois la faire tomber par l'excès des vertus qui vraiment deviennent des vices pour le disciple, quand l'équilibre est rompu.

Il est possible d'avoir l'excès d'une seule vertu ; « la vertu, c'est toujours un milieu », a dit Platon, et dans une Ecriture hindoue, on lit que le sentier est aussi étroit que le fil d'un rasoir, et que l'on peut tomber d'un côté ou de l'autre.

Il faut donc être absolument équilibré pour traverser ce Sentier ; aussi, les « frères noirs » ne pouvant se servir des vices, appellent à leur aide les vertus.

De même, on peut créer des brouillards qui jettent la confusion dans le mental, dans lesquels il ne peut rien voir ni décider où est le Sentier du devoir, brouillards épais qui causeut souvent des chutes.

Pour ceux qui comprennent, la chute n'est absolument rien, c'est seulement une expérience ; même si la

chute dure une vie entière ; qu'est-ce qu'un jour parmi les jours nombreux de la vie immortelle?

Pour ceux qui se souviennent du passé et qui ont en vue l'avenir, qui ont saisi quelque chose de cet avenir, qu'est-ce qu'une seule vie, si longue soit-elle? Un jour seulement, pas autre chose. On peut avoir un accident qui durera un jour, une semaine de la vie présente, est-ce une chose si terrible, si horrible? Pas du tout : c'est l'affaire de quelques jours.

Si ceux qui veulent gravir le Sentier de l'occultisme, sentier plein de dangers, tombent en route, ce n'est rien ; ils se relèveront, ils reprendront leur marche : ce ne sera là qu'une expérience enrichissant leur vie.

Mais on ne doit pas marcher sur ce Sentier si l'on ne peut pas distinguer entre le Soi et les véhicules, si l'on ne peut pas dire en soi-même : ce véhicule-là n'est pas moi, et si l'on ne peut pas dire, avec un calme parfait : ce véhicule m'est utile pour cette vie, mais cela ne fait rien, je suis toujours moi-même et même quand je rejette ce véhicule, je suis moi qui suis éternel et qui ne puis tomber.

Mais il faut être monté bien haut avant de pouvoir être équilibré dans ces circonstances et de pouvoir dire que, si ce moi inférieur : Jean, Marie, Guillaume, ou tout autre nom, succombe, peu importe. Si c'est son Karma d'expier un crime du passé dans la vie présente, c'est une très bonne chose, parce que ce crime et son expiation seront alors du passé, et qu'ensuite on pourra marcher en avant sans plus s'en préoccuper.

Il est vrai que ce n'est pas ainsi que l'on envisage les choses dans le monde.

Aussi, le sentier de l'occultisme est ouvert à bien peu de personnes, et toujours l'occultisme sera incompris du monde.

Mais, je le répète, il n'est pas nécessaire d'emprunter ce chemin pour monter ; on peut prendre un chemin présentant moins de dangers, malgré les difficultés et les souffrances que l'on y rencontre, le Sentier de l'amour de Dieu et de l'homme.

Sur ce Sentier là, le mystique, le vrai mystique, plein d'amour pour Dieu, a des élans d'émotion, de joie spirituelle, des flots de joie dans lesquels son être peut se baigner.

Quel est donc le revers de la médaille, car toute médaille a son revers ?

Ce sont les douleurs profondes que l'on appelle « la nuit de l'âme » et auxquelles, sur ce chemin, on ne peut échapper. Vous savez ce que, dans les Vies des saints, des mystiques, on appelle toujours « la nuit de l'âme », obscurité écrasante, aridité partout, où la vie disparaît, où l'âme se sent tout à fait dépourvue de la vie, où elle erre dans un vide immense sans pouvoir rien y trouver, ni Dieu, ni homme, isolée qu'elle est, désolée, sans Dieu, sans secours humain.

Traverser cette obscurité, c'est le prix dont on paie les joies du mysticisme, et si vous êtes incapable de supporter cette nuit de l'âme, ne cherchez pas ces joies.

Le jour le plus clair, le soleil le plus brillant est tou-

jours suivi de l'obscurité de la nuit ; la nuit, à son tour, est remplacée par le soleil ; on peut donc très bien subir l'obscurité quand on sait ensuite que l'on se réjouira dans la pleine lumière. Mais, ne l'oubliez pas, on ne saurait avoir l'un sans l'autre, le soleil sans l'obscurité.

Si donc vous voulez éprouver les joies du mystique, supportez ces peines et cette nuit.



Ni le mysticisme ni l'occultisme ne sont le chemin de la spiritualité pure et simple ; c'est le dernier chemin dont il me reste à parler.

Ce chemin est très difficile, et bien des personnes qui croient y marcher en sont incapables.

J'ai dit que la spiritualité est la conscience de l'unité, et une intelligence un peu développée peut comprendre jusqu'à un certain point ce que l'on entend par unité.

Mais la spiritualité n'est pas seulement cette connaissance purement intellectuelle de l'unité ; la spiritualité, c'est l'identification avec l'Un, le seul Etre, le Soi — chose extrêmement difficile.

Vous comprendrez ce que c'est en étudiant les vies de ces grands maîtres spirituels qui, de temps en temps, sont venus sur notre terre, le Bouddha, le Christ.

Le Bouddha, le Christ présentent deux types d'une spiritualité parfaite.

Parmi les personnes vraiment bonnes, compatissantes, vous trouvez quelquefois une grande horreur du péché,

contre lequel elles manifestent une indignation passionnée.

Cela est fort bien, et cette horreur du péché est nécessaire au monde, sans quoi la société ne se purifierait pas ; même quand cette indignation va contre le pécheur, c'est une bonne chose, mais ce n'est pas la spiritualité ; c'est comme un grand vent qui dissipe les brumes, purifie les rues ; c'est parfait pour le bonheur de la société humaine, et je ne saurais y trouver à redire.

Mais, je le répète, ce n'est point là la spiritualité.

Lorsqu'on a l'indignation contre le péché — je ne dis pas contre le pécheur, car tout le monde l'aime — lorsque le péché vous répugne, c'est qu'on est en danger soi-même de tomber dans ce péché, et le soi personnel écarte avec force, avec énergie les véhicules loin de ce péché.

Les femmes, souvent, considèrent comme une marque de pureté féminine la haine de l'impureté, le blâme contre le manque de chasteté — c'est parfait, cela montre qu'elles désirent être pures ; mais cette haine de l'impureté montre aussi, à l'œil qui peut voir — qu'il y a danger pour leur vertu.

Repousser la femme impure, lui fermer sa maison, écarter de soi la pécheresse — c'est très bien ; mais le Christ était heureux de voir la pécheresse lui baiser les pieds.

Voilà la grande différence : tout le monde n'est pas le Christ ! Toute cette haine contre le péché est alors comme un rempart qui protège les faibles, rempart né-

cessaire, car tous les hommes ordinaires, toutes les femmes ordinaires sont faibles. Et s'ils sont bons, pour la plupart, c'est qu'ils ne sont pas tentés.

Et les femmes sont plus pures que les hommes parce qu'elles n'affrontent pas les mêmes tentations ; de plus, on ne demande pas à l'homme la même pureté qu'à la femme. Cependant, la pureté est la même pour l'homme que pour la femme. L'homme impur n'est pas, comme âme, meilleur que la femme impure. La pureté n'a pas de sexe, sauf dans la société humaine. Aux yeux de l'âme, il n'y a pas de différence entre l'homme et la femme quand il s'agit de pureté : on doit exiger de chacun la même parfaite pureté.

Pour ceux qui sont vraiment spirituels, pour les Christs du monde, Ils n'ont pas de haine, même contre le péché, encore moins contre le pécheur, parce que le Christ sait très bien que le péché, tout comme le bien, est nécessaire pour l'évolution de l'homme et que ceux qui pèchent sont ignorants et manquent d'expérience. Sachant l'unité de la vie, S'identifiant avec cette vie, le Christ, tient le péché d'un autre pour Son péché à lui et Il ne peut S'en séparer.

Voilà la gloire du Christ : Il ne peut Se séparer des péchés des hommes ! Le péché de l'humanité, c'est le péché du Christ, et l'Evangile a même dit : « Il est devenu le péché » — pour sauver les hommes !

Seulement, voilà : vous aimez le Christ d'il y a deux mille ans, et vous n'aimeriez pas le Christ parmi vous, dans votre société mondaine. Vous diriez de Lui : c'est un être immoral, Il ne déteste pas le péché, Il est tolérant,

compatissant ; et vous ne Le laisseriez pas même entrer chez vous de peur que sa présence ne souille votre pureté.

Evidemment, c'est une chose difficile que d'être vraiment spirituel ; vous désirez vous unir avec les saints et avec le Christ parce que cette union vous élèverait, mais vous ne désirez pas vous unir avec les pécheurs du monde, de peur de vous avilir. Moi, je vous dis que vous ne pouvez pas vous unir d'un côté et ne pas vous unir de l'autre ; vous ne pouvez pas vous unir au Christ seul et laisser le pécheur de côté. Il n'y a qu'une seule vie, un seul Soi, et si vous vous êtes identifiés avec ce Soi, vous l'êtes avec le pécheur le plus dégradé aussi bien qu'avec le Dieu le plus pur (*Applaudissements*).

Si vous ne voulez pas recevoir cette grande vérité, si vous ne voulez pas voir qu'en réalité ce que je dis est vrai, alors vous pouvez être de bons citoyens, vous pouvez être des hommes, des femmes vraiment bons, mais vous n'êtes pas des êtres spirituels.

Et si vous comprenez ce qu'est la spiritualité, je ne sais même pas si vous voudrez y aspirer ; elle est trop haute pour ceux qui sont encore petits.

Je sais ce qu'est la spiritualité, mais je ne puis monter à ce point si élevé ; je ne puis que reconnaître la beauté, la divinité d'un Etre pour qui le saint et le criminel sont des frères, d'un Etre qui aime tout, qui comprend tout, qui pardonne tout. Ai-je dit qu'Il pardonne ? Il n'a pas à pardonner puisqu'Il S'identifie avec tous ; on n'a pas à pardonner quand on est le même que ceux à qui on voudrait octroyer le pardon.

Ainsi, mes frères et mes sœurs, tâchez seulement de comprendre, et choisissez votre chemin particulier. A vous le choix, à vous les possibilités ; mais, pour les autres, soyez, je vous en prie, charitables ; vous ne pouvez pas les comprendre ; vous ne savez pas leur passé, vous ne pouvez préjuger de leur avenir ; ils sont une partie de vous-mêmes : je ne dis pas qu'ils sont vos frères, j'insiste, ils sont une partie de vous-mêmes.

C'est une chose bien grande que la fraternité, c'est l'identité parfaite, et, dans l'idée théosophique, c'est le Soi unique au cœur de chaque forme, c'est dire que, vous et moi, nous sommes Un !

FIN

TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS

La Société Théosophique se compose d'étudiants appartenant, ou non, à l'une quelconque des religions ayant cours dans le monde. Tous ses membres ont approuvé, en y entrant, les trois but qui font son objet ; tous sont unis par le même désir de supprimer les haines de religion, de grouper les hommes de bonne volonté, quelles que soient leurs opinions, d'étudier les vérités enfouies dans l'obscurité des dogmes et de faire part du résultat de leurs recherches à tous ceux que ces questions peuvent intéresser. Leur solidarité n'est pas le fruit d'une croyance aveugle, mais d'une commune aspiration vers la vérité qu'ils considèrent, non comme un dogme imposé par l'autorité, mais comme la récompense de l'effort, de la pureté de la vie et du dévouement à un haut idéal. Ils pensent que la foi doit naître de l'étude ou de l'intuition, qu'elle doit s'appuyer sur la raison et non sur la parole de qui que ce soit.

Ils étendent la tolérance à tous, même aux intolérants, estimant que cette vertu est une chose que l'on doit à

chacun et non un privilège que l'on ne peut accorder au petit nombre. Ils ne veulent point punir l'ignorance, mais la détruire. Ils considèrent les religions diverses comme des expressions incomplètes de la Divine Sagesse et, au lieu de les condamner, ils les étudient.

La Théosophie peut être définie comme l'ensemble des vérités qui forment la base de toutes les religions. Elle prouve que nulle de ces vérités ne peut être revendiquée comme propriété exclusive d'une Église. Elle offre une philosophie qui rend la vie compréhensible et démontre que la justice et l'amour guident l'évolution du monde. Elle envisage la mort à son véritable point de vue, comme un incident périodique dans une existence sans fin et présente ainsi la vie sous un aspect éminemment grandiose. Elle vient, en réalité, rendre au monde l'antique science perdue, la *Science de l'Ame*, et apprend à l'homme que l'âme c'est lui-même, tandis que le mental et le corps physique ne sont que ses instruments et ses serviteurs. Elle éclaire les écritures sacrées de toutes les religions, en révèle le sens caché et les justifie aux yeux de la raison comme à ceux de l'intuition.

Tous les membres de la Société Théosophique étudient ces vérités, et ceux d'entre eux qui veulent devenir Théosophes, au sens véritable du mot, s'efforcent de les vivre.

Toute personne désireuse d'acquérir le savoir, de pratiquer la tolérance et d'atteindre à un haut idéal est accueillie avec joie comme membre de la Société Théosophique.

SOCIÉTÉ THÉOSOPHIQUE

Quartier général : Adyar, Madras.
Présidente : Annie Besant

SIÊGE DE LA SOCIÉTÉ THÉOSOPHIQUE DE FRANCE

actuellement, 59 avenue de la Bourdonnais,

après 1915, 25 avenue Rapp
à Paris.

Buts de la Société

1° Former un noyau de Fraternité dans l'humanité, sans distinction de sexe, de race, de rang ou de croyance.

2° Encourager l'étude comparée des religions, de la philosophie et de la science.

3° Etudier les lois inexpliquées de la nature et les pouvoirs latents dans l'homme.

L'adhésion au premier de ces buts est seule exigée de ceux qui veulent faire partie de la Société.

Pour tous renseignements s'adresser, selon le pays où l'on réside, à l'un ou l'autre des Secrétaires généraux des Sociétés nationales diverses dont voici les adresses :

France : 59 avenue de La Bourdonnais, — après 1915, 25 avenue Rapp, Paris-VIIe.

Angleterre : 19, Tavistock Square, Londres, W. C.

Amérique du Nord : Los Angeles, Californie, Etats-Unis.

Pays-Bas : 76, Amsteldjik, Amsterdam.

Italie : I, Corso, Dogali, Gênes.

Scandinavie : 7. Engelbrechtsgatan, Stockholm.

Indes : (Section Hindoue.) Theosophical Society, Benarès, N. W. P.

Australie : 132, Philipp. street, Sydney, N. S. W.

Nouvelle-Zélande : 361, Queen street, Auckland.

Allemagne : Yottingen (prov.)

Amérique centrale : Apartado, 365, La Havane, Cuba.

Hongrie : IV, Ferencziek, Tere, 4, III, 10, Budapest.

Finlande : Agelby.

Russie : Ivanovskaya, 22, Saint-Pétersbourg.

Bohême : Malirska, 328 Prague.

Afrique du Sud : P. O. Box 1012, Johannesburg, Transvaal.

Ecosse : 28, Great King street, Edimbourg.

Irlande : 35 Strand Road, Dublin.

Suisse : 7, Cour Saint-Pierre, Genève.

Belgique : Bruxelles, 112 Avenue de la Toison d'or.

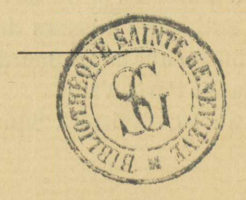
Autriche : Marxerg, 28, Vienne.

Birmanie : 49 th. Street, Rangoon.

Indes Hollandaises : Buitenzorg, Java.

Espagne : don Xifré, 4 rue Aumont-Thiéville, Paris.

Amérique du Sud : 1767. Rioja, Rosario de Santa Fé (Rép. Argentine).



ÉTUDE GRADUÉE

De l'Enseignement Théosophique

EXTRAIT DU CATALOGUE

Ouvrages élémentaires

Ouvrages d'instruction spéciale

Annie Besant. — La Mort et l'Au-delà . . . 1fr50
— La Réincarnation. . . . . 1 »»
— Le Karma . . . . 1 »»
Annie Besant. — Le pouvoir de la Pensée . . 1 50
— Introduction à la Yoga. . . . . . . 2 »»
C. W. Leadbeater. — Le Plan astral 1 50
— Le Plan mental 1 50
— L'autre côté de la mort. . . . . . . 4 »»
— Echappées sur l'occultisme . . . . . 3 »»
— L'occultisme dans la nature, 2 vol., ch. 6 »»
Docteur Th. Pascal. — Les Lois de la Destinée. 2 50
H.-P. Blavatsky. — Doctrine secrète (6 volumes). Chaque volume . . . . 8 »»

Ouvrages d'ordre éthique

Annie Besant. — Les Trois Sentiers . . . . 1fr»»
— Vers le Temple . . . . 2 »»
— Le Sentier du Disciple . . . . 2 »»
— Vers l'Initiation . . . . 3 »»
H.-P. Blavatsky. — La Voix du Silence. . . 1 »»
M. C. — La Lumière sur le Sentier . . . . 1 »»
Alcyone. — Aux Pieds du Maître . . . . . 2 »»
La Bhagavad Gitâ (Version Besant ou version Burnouf) . . . . 2 »»

Revue Théosophique française, périodique. Le *Lotus Bleu*, le numéro, 1 fr. Abonnement : France, 10 fr. ; Etranger, 12 fr.

Annales théosophiques : trimestrielles, le numéro 1 fr. 50.
Abonnement : France, 6 fr. ; Étranger, 6 fr. 60.

Le Théosophe : journal bi-mensuel, le numéro 0 fr. 20.
Abonnement : France et Étranger, 5 fr.

Le Petit Théosophe : bulletin mensuel, pour jeunes gens, le numéro 0 fr. 25. Abonnement : 3 fr.

PUBLICATIONS THÉOSOPHIQUES

10, rue Saint-Lazare, Paris.

CONFÉRENCES ET COURS

SALLE DE LECTURE. — BIBLIOTHÈQUE. — RÉUNIONS

Au siège de la Société.

Le Siège de la Société est ouvert tous les jours de la semaine, de 3 heures à 6 heures. On peut s'y adresser pour tous renseignements.

SAINT-AMAND (CHER). — IMPRIMERIE BUSSIÈRE

